

Rózsa Józsefné, Szabó Ildikó,
Szekeres Julianna

MOZGÁSANYAG GYŰJTEMÉNY GERINCELVÁLTOZÁSOKRA

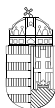
GYÓGYTESTNEVELŐK RÉSZÉRE



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EFOP-3.1.6-16-2017-00026

„HINNED KELL, HOGY A VILÁG TEVELED IS ÉKES”
A KIEMELT FIGYELMET IGÉNYLŐ GYERMEKEK
ÉS TANULÓK MINŐSÉGI ELLÁTÁSA
A SZOLNOKI TANKERÜLETI KÖZPONTBAN

Készült az
EFOP-3.1.6-16-2017-00026 „Hinned kell, hogy a világ Teveled is ékes”
kiemelt figyelmet igénylő gyermekek és tanulók minőségi ellátása
a Szolnoki Tankerületi Központban
projekt keretében.

Projektvezető:
dr. Torda Ágnes

Szakmai vezető:
Szabó Győzőné

Szerzők:
Rózsa Józsefné
gyógytestnevelő tanár
Szabó Ildikó
gyógytestnevelő tanár
Szekeres Julianna
gyógytestnevelő tanár

Lektor:
Vezér Katalin
gyógytestnevelő tanár

ISBN: 978-615-81406-3-8

Kiadó: Szolnoki Tankerületi Központ
Felelős kiadó: Szutorisz-Szügyi Csongor tankerületi igazgató

Nyomdai előkészítés: Flaccus Kiadó Kft.
Nyomdai és kötészeti munkálatok: Fotogruppe Kiadó Kft., Szolnok, 2020
Felelős vezető: Kardos Tamás, ügyvezető

Tartalom

ELŐSZÓ	5
1. Fokozott háti kyphosisok	7
1.1. Fokozott háti kyphosis ellenható gyakorlatai	7
1.2. Játékok	11
1.3. Gyakorlatsor – fokozott háti kyphosis	14
2. Lapos hát és fokozott lumbális lordosis	15
2.1. Lapos hát ellenható gyakorlatai	15
2.2. Fokozott lumbális lordosis ellenható gyakorlatai	18
2.3. Játékok – lapos hát/fokozott lumbális lordosis	21
2.4. Gyakorlatsor – lapos hát/fokozott lumbális lordosis	24
3. Scoliosis	25
3.1. Gyakorlatok balra konvex háti scoliosisra	25
3.2. Gyakorlatok balra konvex dorso-lumbális (nagyívű) scoliosisra ...	28
3.3. Gyakorlatok balra konvex dorsális, jobbára konvex lumbális scoliosisra	30
3.4. Gyakorlatok balra konvex dorso-lumbális functionalis scoliosisra	33
3.5. Gyakorlatok balra konvex lumbális scoliosisra	35
3.6. Játékok	37
3.7. Gyakorlatsor	40
Irodalomjegyzék	41



ELŐSZÓ

Kedves Gyógytestnevelő Kolléga!

Mint a megszólításból is kiderül, ez a mozgásanyag gyűjtemény elsősorban gyógytestnevelők számára készült azzal a céllal, hogy a gyógytestnevelés foglalkozásokhoz segítséget nyújtva – pl. vegyes diagnózisú csoport esetén –, legyen néhány jól alkalmazható gyakorlat a különböző gerincelváltozásokra. A gyógytestnevelő kollégák javaslatára az egyszerűség és átláthatóság mellett arra törekedtünk, hogy az összeállítás jól beépíthető legyen az óra anyagába, tartalmazzon „hagyományos” szemléletű gimnasztikai gyakorlatokat, játékokat és otthon végezhető gyakorlatsorokat.

A gimnasztikai gyakorlatok leírásánál a testnevelésben és sportban használatos szaknyelvet és szakrajzot alkalmaztuk. A gyűjtemény tartalmaz állásban és talajon végezhető gyakorlatokat, mobilizáló, nyújtó és erősítő gyakorlatokat. A négyütemű gyakorlatokat minden korosztály számára ajánljuk, a nyolcütemű gyakorlatok elsősorban a 7-8. osztályosok és középiskolások számára javasolt. Minden részhez összegyűjtöttünk néhány játékot alsós és felsős/középiskolás tanulók számára. A fejezetek végén található gyakorlatsorok az órai begyakorlás után házi feladatként is jól végezthetők.

A mozgásanyag alkalmazása feltételezi a gyógytestnevelő meglévő szakmai ismereteit, tapasztalatait. Fontos betartani az óra felépítésének szabályait, a helyes testtartásra, a korrekciós helyzetek és gyakorlatok alkalmazására, a hibajavításra vonatkozó alapelveket.

Az ismétlésszám és ütemezés variálásával, a gyakorlatok módosításával, egyszerűsítésével vagy kiegészítésével még jobban egyénre szabhatók a feladatok attól függően, hogy a gyermek gerincelváltozása milyen mértékű, van-e szerkezeti elváltozás, fennáll-e torzió, a gerinc kötött/merev vagy mobilis mozgásállapotú, milyen a gyermek pszichés állapota, valamint számos egyéb tényezőt is szükséges lehet figyelembe venni.

A scoliosis gyakorlatsorai között a diagnózisból kiindulva több egy oldalra végzett gyakorlat található, melyek természetesen végezthetők ellenoldalra is, a gyógytestnevelő által meghatározott arányban. A kiadványban szimmetrikus medence helyzetét feltételezzük. Egyéb esetben a gyakorlatok módosítása szükséges.

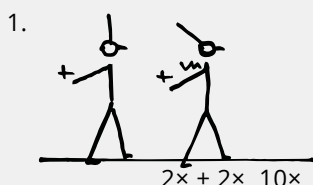
Ez a gyűjtemény segédanyagnak készült, mely a praktikusság és gyakorlatiasabb felhasználhatóság érdekében lefűzött formában, valamint gyógytestnevelés órán kiosztható lapok formájában is felhasználható.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók száma tapasztalataink alapján egyre növekszik. Bízunk benne, hogy ez a gyűjtemény a szakemberek segítségére lesz, mellyel hatékonyan tudják majd támogatni a gerincproblémás gyermekek állapotának javulását. A mozgásanyag gyűjteményt ezzel a szándékkal állítottuk össze és ajánljuk jó szívvel.

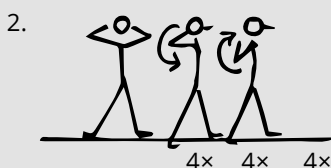
1. Fokozott háti kyphosisok

(hanyagtartás/m. Scheuermann/ domború hát/fokozott dorsalis kyphosis/függő tartás)

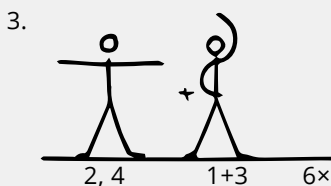
1.1. Fokozott háti kyphosis ellenható gyakorlatai



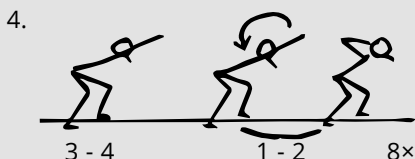
Kh: terpeszállás, jobb kar oldalsó középtartásban, bal kar magastartásban;
1-2.ü: karhúzás hátra 2x;
3-4.ü: 1-2. ü. ellenkezőleg.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 10x.



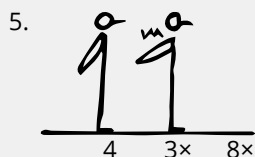
Kh: terpeszállás, vállratartás;
1-4.ü: könyökkörzés hátra 4x;
5-8.ü: könyökkörzés előre 4x;
A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



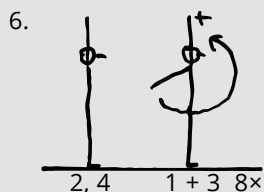
Kh: terpeszállás, oldalsó középtartás;
1.ü: bal karlendítés íves magastartásba, jobb karlendítés íves mélytartásba test mögé, karhúzással hátra;
2.ü: mint a kh., karhúzással hátra;
3.ü: 1. ü. ellenkezőleg;
4.ü: mint a 2. ü.;
A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



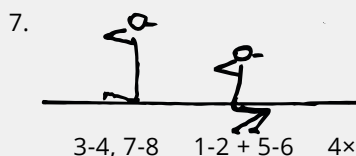
Kh: hajlított terpeszállás, törzs előre döntött helyzetben, magastartás;
1-2.ü: tarkóakörzés hátra;
3-4.ü: mint a kh.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



Kh: szögállás, ujjfűzés a test mögött;
1-3.ü: karhúzás hátra 3x;
4.ü: mint a kh.;
A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



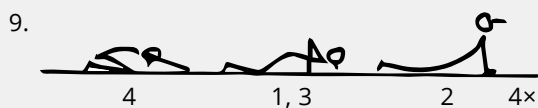
Kh: szögállás, magastartás;
1-2.ü: bal karkörzés hátra;
3-4.ü: 1-2.ü. ellenkezőleg.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



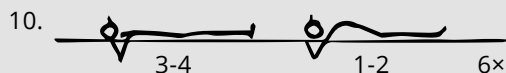
Kh: térdelés tarkóratartás;
1-2.ü: ereszkedés ülésbe balra a talajra;
3-4.ü: emelkedés kh.-be;
5-6.ü: 1-2.ü. ellenkezőleg;
7-8.ü: mint a 3-4. ü.
A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Kh: térdelőtámasz,
1-3.ü: karhajlítás 3x;
4.ü: karnyújtás kh-be.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 4x



Kh: sarokülés, törzs előre hajlított helyzetben, magastartás, kéztámasz a talajon;
1.ü: emelkedés/ereszkedés térdelőtámaszba, karhajlítás a mellkas közelítésével a kéztámasz közé;
2.ü: karnyújtás törzshomorítással;
3.ü: mint az 1. ü.;
4.ü: ereszkedés kh-be.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Kh: hanyattfekvés, tarkóratartás, kilégzés;
1-2.ü: homorítás (lapockazárás a mellkas megemelésével), belégzés;
3-4.ü: törzsnyújtás kh-be.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.

11.



Kh: hanyattfekvés, láb hajlított helyzetben talptámasz a talajon, tarkóratartás, lapocka és derék a talajon;

1.ü: törzsemelés, és fordítás balra karnyújtással magastartásba;

2.ü: törzs leengedés kh-be;

3-4.ü: 1-2. ü. ellenkezőleg.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.

12.



Kh: hanyattfekvés, láb hajlított helyzetben talptámasz a talajon, oldalsó középtartásban derékszögtartás (alkar függőleges)

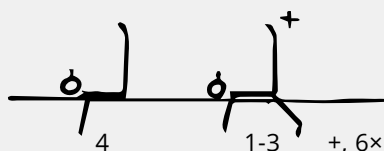
1.ü: törzsemelés törzsfordítással balra és bal térdfelhúzással és bal térd jobb könyökérintés;

2.ü: törzs és láb leengedés kh.-be;

3-4.ü: 1-2. ü. ellenkezőleg.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.

13.



Kh: hanyattfekvés, oldalsó középtartás, lábak függőleges helyzetben;

1-3.ü: bal láb leengedése oldalra;

4.ü: lábemelés kh.-be;

5-8.ü: az 1-4. ü. ellenkezőleg.

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 6x.

14.



Kh: hanyattfekvés, tarkóratartás;

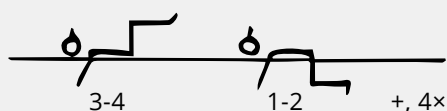
1.ü: törzsemelés bal térdfelhúzással és jobb lábemelés;

2.ü: láb és törzs leengedés kh.-be;

3-4.ü: 1-2. ü. ellenkezőleg.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.

15.



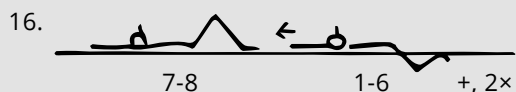
Kh: hanyattfekvés, oldalsó középtartás, láb emelt, térdízületben hajlított helyzetben;

1-2.ü: csípőfordítás balra a láb leengedésével a talajra;

3.4.ü: csípőfordítás kh-be;

5-8.ü: 1-4. ü. ellenkezőleg.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 4x.



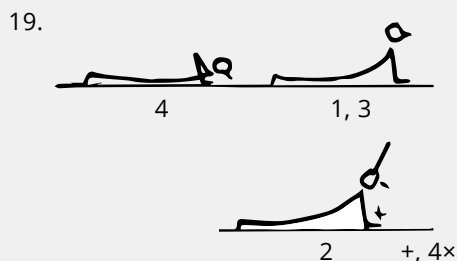
Kh: hanyattfekvés, láb hajlított helyzetben talptámasz, magastartás;
 1-6.ü: csípőfordítás balra a láb leengedésével a talajra, nyújtózkodás;
 7-8.ü: csípőfordítás kh-be.
 Nyolcütemű gyakorlat ismétlése ellenkezőleg;
 A 16 ütemű gyakorlat megismétlése 2x.



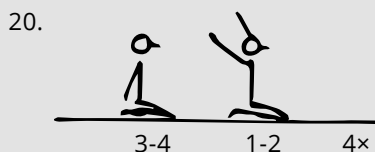
Kh: hasonfekvés, tarkóratartás;
 1-3.ü: törzsemelés hátra, könyökhúzással hátra 3x;
 4.ü: ereszkedés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hasonfekvés, mélytartás;
 1-3.ü: törzsemelés, taps a test mögött 3x;
 4.ü: ereszkedés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hasonfekvés, kéztámasz mellkas mellett a talajon;
 1.ü: karnyújtás és törzshajlítás hátra;
 2.ü: bal karemelés magastartásba;
 3.ü: az 1.ü. helyzete;
 4.ü: ereszkedés kh-be;
 5-8.ü: 1-4. ü. ellenkezőleg.
 Nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Kh: sarokülés, kilégzés;
 1-2.ü: karemelés hátsó részsútos magastartásba, belégzés;
 3-4.ü: karleengedés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 4x.

1.2. Játékok

Alsós tanulók számára

Helycserés szerepcsere

A terem négy sarkában a szalaggal/padokkal kis területeket kerítünk le, bejáratokat hagyva. Mindegyik területnek nevet adunk, pl. pókház, rákház, kutyaház (térdelőtámasz – „daxli helyzet”), nyuszház (guggolótámasz). Négy csapatot alakítunk ki, akik a „házakban” helyezkednek el. A tanár két állatnevet mond. Az adott házakban lévő tanulók meghatározott járásmóddal helyet cserélnek egymással. Az a csapat kap pontot, aki előbb ér be a másik házába. A csapatok így nem csak helyet, hanem szerepet is cserélnek. Járásmódok meghatározása: amelyik állat házából/házába megy.

Krokodilfogó

A tanulók mélykúszásban fogót játszanak. A fogónál jelzőszalag van, akit megfogott annak átadják a jelzőszalagot. Győz az a tanuló, akit a játék során egyszer sem fogtak meg. Változat: más utánozó mozgással (kutyafutás, pókjárás) is lehet játszani.

Labda csúzda

Két csapatot alakítunk. A tanulók elhelyezkednek egyes oszlopban, egymás mögött sarokülésben, kartávolságra. Mindkét csapat előtt azonos számú gumilabda/puhafalú labda van a talajon. Megbeszélt jel után a labdákat egyenként a tarkóhoz kell emelni és onnan indítva, elsőfokú törzsdöntésben, zárt lapockával, a háton végiggurítva kell továbbítani. Az a győztes csapat, akinél a legrövidebb idő alatt kerül az összes labda a csapat háta mögé, a megadott helyre.

Babzsák foglaló

A gyerekek létszámánál eggyel kevesebb babzsákot teszünk a talajra szét-szórta. A tanulók csak nyusziugrással közlekedhetnek. A megbeszélt vezényszó után terpesz mellső fekvőtámasz helyzetbe kell kerülni a babzsák felett. Aki nem tud zsákot foglalni, pók-, rákjárásban megy tovább addig, amíg a játék véget nem ér. Elveszünk egy babzsákot, addig folytatva, amíg csak egy marad. Az a győztes, aki az utolsó babzsákot megszerzi.

Kígyóvedlés

A csapatok a terem hosszában hason fekszenek úgy, hogy a csapat első tagjának a lábánál van a második csapattag feje és így tovább. Az első csapattagoknál egy-egy jelzőszalag van. Jelre – maradva hason fekvésben – fejtől láb felé átbújik a tanuló a jelzőszalagon. A lábához ért szalaggal a csapattársa folytatja a feladatot. Az a csapat győz, amelyik hamarabb fejezi be a „vedlést”.

*Felső és középiskolás tanulók számára***Tartsd a levegőben a buborékot**

A játékosok a hátukon fekvé, lábbal tolva magukat változtatnak helyzet, közben a levegőben tartják fújva/kézzel ütögetve a lufit. Ahányszor földet ér a lufi, annyi feladatot hajt végre (pl. fekvőtámasz helyzetben karhajlítás-nyújtás) a játék végén vagy azonnal a tanuló. Két csapattal csapatversenyként is játszható.

Labdahajsa háton

A tanulók hanyatt fekvé egy képzeletbeli körvonalon helyezkednek el, karok magastartásban, lábak talptámaszban. Felüléssel és törzshajlítással előre két gumilabdát adogatnak körbe. A labda átadása után visszafekszének a talajra. Akinél az egyik labda utoléri a másikat, hibapontot kap. Javaslat: A bokájuk közé szorított labdát lábemeléssel adják a fejük fölött ülő társ kezébe, aki ugyanígy továbbadja.

Figyeld a számot

Két csapatot alakítunk ki, amelyek a terem két oldalán egymással szemben, vonalban helyezkednek el. A csapatok tagjait megszámozzuk. Az azonos számú csapattagok egymással szemben állnak. A terem közepén egy kislabdát helyezünk el. A tanár egy számot mond, amire mindkét csapatból az adott számot viselő tanuló a kislabdához fut. Aki előbb ér oda, a kislabdát magasba emeli, pontot szerez ezzel a csapatának. A több pontot elérő csapat nyer.

Javaslat: Különböző kiindulólhelyzetekkel végeztethető, pl. törökülés tartóratartással, hasonfekvés, hanyattfekvés, stb.

Kapd el a labdám

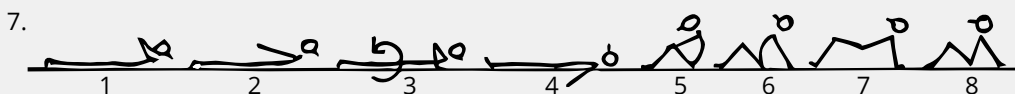
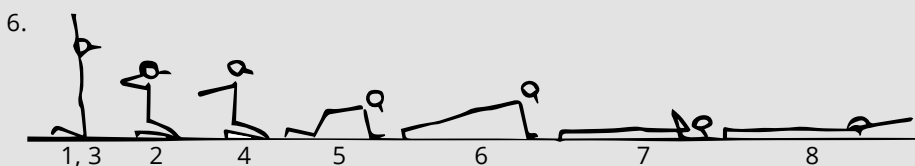
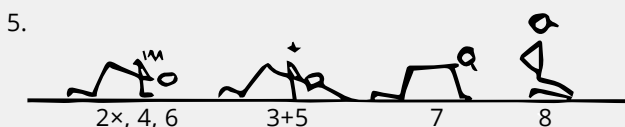
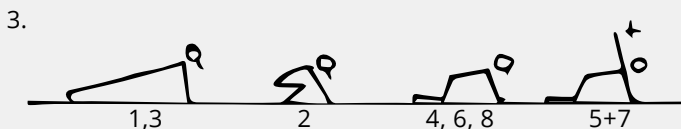
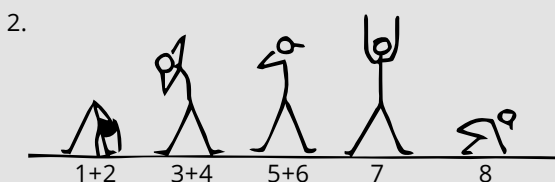
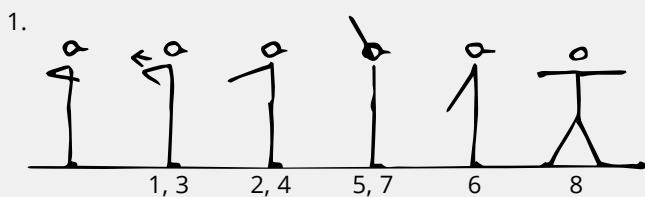
A tanulók körben állnak, egymástól kb. két méter távolságra, röplabdával a kezükben. Jelre magasba dobják a labdát (vagy erősen földre pattintják) majd meghatározott irányba továbblépve, a mellettük lévő tanuló leeső labdáját kapják el. Akinek ez nem sikerül, kiáll a körből és egyénileg gyakorolja a kosárárintést. Az a győztes, aki a legtávolabbi játékban marad.

Hajsza a kendőért

A játékosok tetszés szerint állnak a játéktéren. Kiválasztunk egy fogót és egy menekülőt. A menekülő vállán egy kendő van. A fogónak azt a játékost kell csak megfognia, akinek a vállán van a kendő. A menekülő futás közben átadhatja a kendőt egy másik játékosnak. Ha a fogó megfogta a menekülőt, leveszi annak válláról a kendőt és a maga vállára teszi, ezáltal ő lesz a menekülő, a másik játékos pedig a fogó.

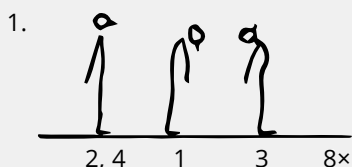
Javaslat: ha jól megy a játék, utánzó mozgással is lehet játszani.

1.3. Gyakorlatsor – fokozott háti kyphosis



2. Lapos hát és fokozott lumbális lordosis

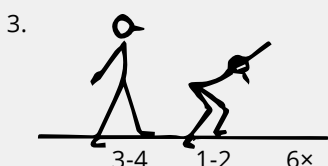
2.1. Lapos hát ellenható gyakorlatai



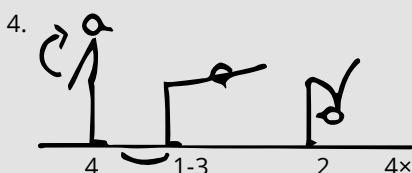
Kh: alapállás;
 1.ü: törzsdomborítás a vállak előre ejtésével;
 2.ü: törzsnyújtás kh-be;
 3.ü: törzshomorítás lapockazárással;
 4.ü: törzsnyújtás kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



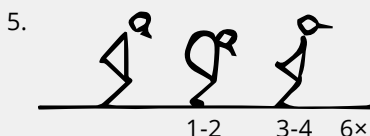
Kh: alapállás;
 1-2.ü: törzshajlítás előre talajérintéssel;
 3-6.ü: bokfogás;
 7-8.ü: törzsnyújtás kh-be.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



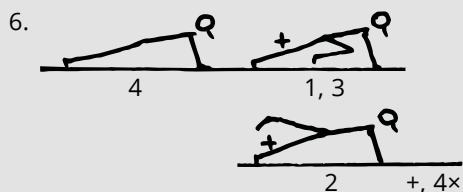
Kh: szűk terpeszállás, hátsó rézsútos mélytartás;
 1-2.ü: törzsdöntés előre (45fokig) térdhajlítással és karemeléssel magastartásba;
 3-4.ü: emelkedés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: alapállás;
 1.ü: törzsdöntés előre karkörzéssel előre magastartás helyzetbe;
 2.ü: Törzshajlítás előre karlendítéssel hátsó rézsútos mélytartásba;
 3.ü: mint az 1.ü.;
 4.ü: emelkedés kh-be, karkörzéssel hátra.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Kh: hajlítottállás, törzs előre döntött helyzetben, kéztámasz a combon;
 1-2.ü: törzsdomborítás;
 3-4.ü: törzshomorítás.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



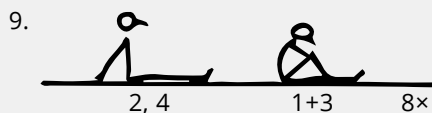
Kh: fekvőtámasz;
 1.ü: bal térdhúzás mellhez;
 2.ü: bal láblendítés hátra;
 3.ü: mint az 1.ü.;
 4.ü: lábleengedés kh-be;
 5-8.ü: 1-4. ü. ellenkezőleg.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



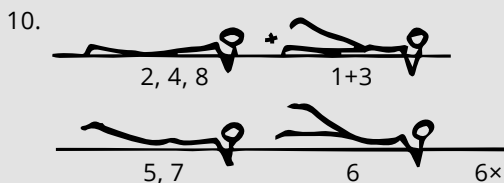
Kh: térdelőtámasz;
 1-2.ü: törzsdomborítás;
 3-4.ü: törzshomorítás.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: térdelőtámasz;
 1.ü: bal láblendítés hátra, jobb kar tarkórahúzásával;
 2.ü: kar és láblengedés kh-be;
 3.ü: 1.ü. ellenkezőleg;
 4.ü: mint a 2.ü.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: nyújtottülés, kéztámasz hátul;
 1.ü: bal térdhúzás mellhez térdkulcsolással;
 2.ü: törzs-lábnnyújtás kh-be;
 3.ü: 1.ü. ellenkezőleg;
 4.ü: mint a 2. ü.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



Kh: hasonfekvés, homlok a kézháton;
 1.ü: bal lábemelés hátra;
 2.ü: bal lábleengedés kh-be;
 3.ü: 1.ü. ellenkezőleg;
 4.ü: jobb lábleengedés kh-be;
 5.ü: páros lábemelés hátra;
 6.ü: lábterpesztés;
 7.ü: lábzárás;
 8.ü: lábleengedés kh-be.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 6x.

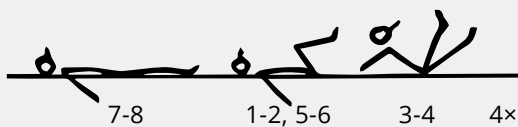


Kh: hasonfekvés, alkartámasszal, törzs hátra hajlított;
 1-2.ü: csípőemelés;
 3-4.ü: ereszkedés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



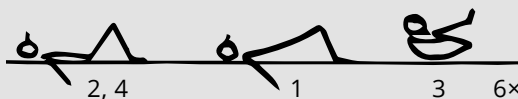
Kh: hasonfekvés; kéztámasz mellkas mellett a talajon
 1-2.ü: karnyújtás törzhajlítással hátra;
 3-4.ü: ereszkedés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 4x.

13.



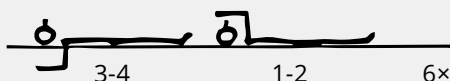
Kh: hanyattfekvés;
 1-2.ü: térdfelhúzás mellhez;
 3-4.ü: emelkedés lebegőülésbe térdnyújtással és lábterpesztéssel, és karemelés oldalsó középtartásba;
 5-6.ü: mint az 1-2.ü.;
 7-8.ü: ereszkedés kh-be.
 A nyolcüttemű gyakorlat ismétlése 4x.

14.



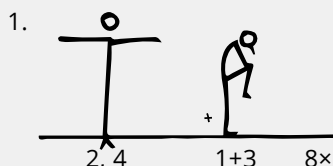
Kh: hanyattfekvés, láb hajlított helyzetben, talptámasz, oldalsó rézsútos mélytartás;
 1.ü: csípőemelés;
 2.ü: csípő leengedés kh-be;
 3.ü: térdfelhúzás térdkulcsolással;
 4.ü: ereszkedés kh-be.
 A négyüttemű gyakorlat ismétlése 6x.

15.

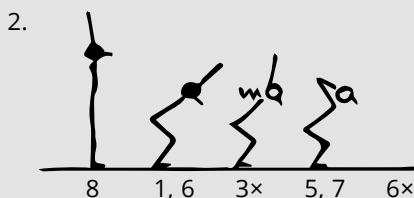


Kh: hanyattfekvés, kar oldalsó középtartásban, könyök derékszögben hajlított, belégzés;
 1-2.ü: karemelés mellső középtartásba alkarzárással, kilégzés;
 3-4.ü: karleengedés kh-be, belégzés.
 A négyüttemű gyakorlat ismétlése 6x.

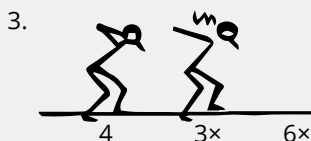
2.2. Fokozott lumbális lordosis ellenható gyakorlatai



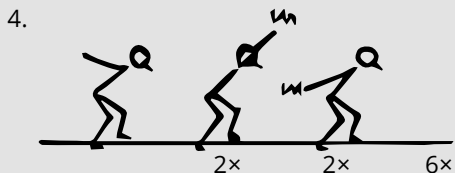
Kh: szögállás, oldalsó középtartás, belégzés;
 1.ü: bal térdemelés térdkulcsolással, kilégzés;
 2.ü: karemelés és lábleengedés kh-be;
 3-4.ü: 1-2.ü. ellenkezőleg.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



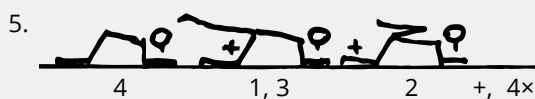
Kh: szögállás, magastartás
 1.ü: törzsdöntés előre vízszintes fölé rézsútos helyzetbe, térd hajlított helyzetben;
 2-4.ü: karhúzás hátra 3x;
 5.ü: tarkóratartás;
 6.ü: mint az 1. ü.;
 7.ü: mint az 5. ü.;
 8.ü: emelkedés kh-be.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: terpeszállás, törzs 45 fokban előredöntött, térd hajlított helyzetben, tarkóratartás;
 1-3.ü: karnyújtás oldalsó középtartásba karhúzással hátra 3x;
 4.ü: tarkóratartás kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



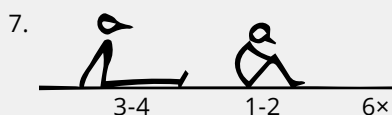
Kh: terpeszállás, törzs 45 fokban előredöntött, térd hajlított helyzetben, oldalsó középtartás;
 1-2.ü: karlendítés magastartásba taps a fej fölött 2x;
 3-4.ü: karlendítés hátsórészsútos mélytartásba taps a test mögött 2x.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



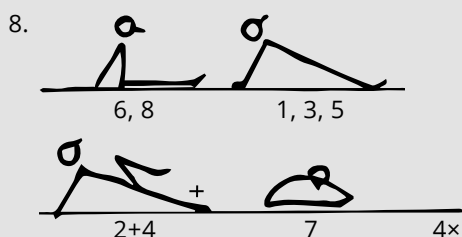
Kh: térdelőtámasz alkartámasszal;
1.ü: bal lábnyújtás hátra vízszintes helyzetig;
2.ü: bal térdhajlítás mellhez;
3.ü: mint az 1.ü.;
4.ü: lábleengedés kh-be;
5-8.ü: az 1-4. ü. ellenkezőleg.
A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Kh: térdelőtámasz;
1-2.ü: térdnyújtás csípőemeléssel hátra;
3-4.ü: ereszkedés kh-be.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: nyújtott ülés, kéztámasz hátul
1-2.ü: térdhajlítás zsugorulásba térdkulcsolással és törzsdomborítás;
3-4.ü: ereszkedés kh-be.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: nyújtottülés, kéztámasz hátul;
1.ü: csípőemelés hátsó fekvőtámaszba;
2.ü: bal térdemelés előre;
3.ü: mint az 1.ü.;
4.ü: a 2.ü.ellenkezőleg;
5.ü: mint az 1.ü.;
6.ü: ereszkedés kh-be;
7.ü: törzshajlítás előre bokaérintéssel;
8.ü: törzsemelés kh-be.
A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.

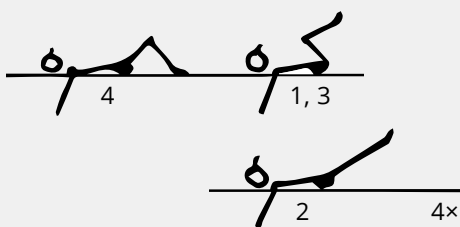


Kh: hanyattfekvés, láb hajlított helyzetben talptámasz, oldalsó középtartás;
1-2.ü: törzsemelés térdhajlítással és térdkulcsolás;
3-4.ü. ereszkedés kh-be.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hanyattfekvés, láb hajlított helyzetben, talptámasz, tarkóratartás;
1.ü: törzsemelés bal térdhajlítással mellkashoz;
2.ü: ereszkedés kh-be;
3-4.ü: az 1-2.ü. ellenkezőleg.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.

11.



Kh: hanyattfekvés láb hajlított helyzetben, talptámasz, oldal-só középtartás, a csípő alatt törölköző;

1.ü: térdhajlítás mellhez;

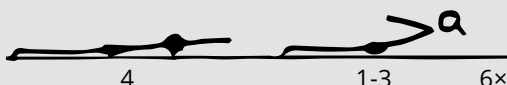
2.ü: térdnyújtás 45 fokban előre;

3.ü: mint az 1.ü.;

4.ü: lábleengedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 4x.

12.



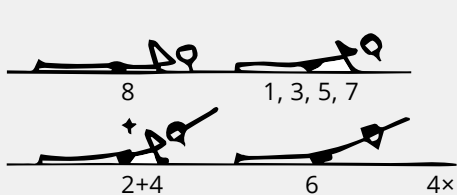
Kh: hasonfekvés, magastartás, csípő alatt törölköző;

1-3.ü: törzsemelés hátra kar leengedés oldalsó középtartásba (tenyér felfelé);

4.ü: ereszkedés kh-be..

A négyütemű gyakorlat ismétlése 4x.

13.



Kh: hasonfekvés, kéztámasz mellkas mellett a talajon;

SIAS, csípő alatt törölköző;

1.ü: törzsemelés hátra, tenyér a talajon;

2.ü: bal karnyújtás magastartásba;

3.ü: mint az 1.ü.;

4.ü: a 2.ü.ellenkezőleg;

5.ü: mint az 1.ü.;

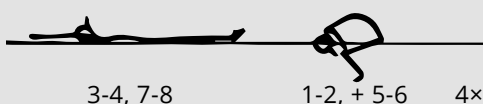
6.ü: karnyújtás magastartásba;

7.ü: mint az 1.ü.;

8.ü: ereszkedés kh-be.

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.

14.



Kh: hanyattfekvés, magastartás;

1-2.ü: elfordulás jobb oldalfekvésbe, zsugorhelyzetbe;

3-4.ü: fordulás kh-be;

5-6.ü: az 1-2.ü. ellenkezőleg;

7-8.ü: fordulás kh-be.

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.

15.



Kh: törökülés, kéztámasz elől, belégzés;

1-4.ü: törzshajlítás előre, lépegetés tenyérrel a talajon, kilégzéssel;

5-8.ü: törzsnyújtás hátra kh-be, belégzéssel.

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.

2.3. Játékok – lapos hát/fokozott lumbalis lordosis

Alsós tanulók számára

Lovascsata

A játékosok a lovak, akik rákjárásban közlekedhetnek a játéktéren úgy, hogy közben egy labdát, vagyis egy lovast tartanak a hasukon. Cél a társ labdájának elgurítása. Akinek leesett a lovasa, az megkeresi, visszahelyezi, majd folytathatja a játékot. Az nyer, aki többször tudja lelökni a másik labdáját, vagyis lovasát.

Gólyás fogó

Kiválasztunk két játékost, akiknek bekötjük a szemét és a terem közepére állítjuk őket: ők lesznek a gólyák. A többiek szétszórtnan elhelyezkednek a teremben, leguggolnak: ők lesznek a békák. A békák csak békaugrásban menekülhetnek és egy béka csak 10-et ugorhat, közben brekegnek. A 10. ugrás után guggolva marad, nem mozdulhat a helyéről. A gólyákat párszor megforgatjuk, ezután indulhatnak vadászni. Ha sikerül a gólyának elfognia egy békát, helyet cserél vele, leveszi a kendőt és a játékvezető beköti vele az elfogott játékos szemét, megpörgeti és már indulhat is a gólya vadászni. A játékosok számának megfelelően viszonylag kis területen játsszuk a játékot és ne legyen akadály a pályán!

Körccsapda

A tanulók egy része kört alkot. Hajlított terpeszállásban kézfogással a karjukat a magasba emelik, miközben az osztály többi része a kör közepére áll és a gyerekek keze alatt ki-be járnak. A játékvezető jelére a kört alkotó tanulók leengedik a karjukat. Azok a tanulók, akik a körben rekedtek, csapdába kerülnek, és szintén beállnak a kört alkotó gyerekek közé. A győztes vagy győztesek azok lesznek, akik utoljára kerülnek be a körbe. A kézfogással kört alkotó gyerekek emelhetik a karjukat oldalsó középtartásba, vagy a kiindulóhelyzetük lehet guggolóállás is...

Javaslat: a medence dőlésszögének állására hívja fel a gyógytestnevelő a figyelmet.

Állatneves kiütő

Minden játékos választ magának egy állatnevet. A labdát elhelyezzük a terem közepén, a játékosok körben állnak kb. 1-2 m-es távolságban. Minden játékos egyenlő távolságra legyen a labdától. Az a játékos, akinek az állatnevét kiáltja a játékvezető, odarohan a labdához, felkapja, a többiek eközben futva menekülnek a közeléből. A labdás játékos igyekszik eltalálni valakit a labdával. A labdát el lehet kapni. Akit kidobtak, egy hibapontot kap, ha a dobó játékos senkit sem talált el, ő kap hibapontot. Különböző kiindulópontokból indítható a játék.

Nyuszifogó

Az egyszerű fogójátékhoz hasonlóan kijelölünk egy tanulót, aki a fogó, a többiek menekülnek. Csak nyusziugrással lehet haladni. Akit megérint a fogó, az lesz az új fogó.

*Felső és középszintű tanulók számára***Bombázás hasonfekvésben**

A csapatok egymással szemben, egymástól 3-4 méter távolságra, hasonfekvésben helyezkednek el az alapvonaluk mögött. A csapatok között középen medicinlabdákat helyezünk el. Minden tanuló kezébe léglabdát/könnyű labdát adunk, és az a feladat, hogy gurítással az ellenfél alapvonalá mögé tereljék a medicinlabdákat. Az alapvonal mögé került labdák kiesnek a játékból. Győztes az a csapat, amelyik több labdát tudott az ellenfél alapvonalá mögé juttatni.

Ne engedd ki a labdát

A csapatok egymással szemben, egymástól 3-4 méter távolságra zsámolyokon, hasonfekvésben helyezkednek el, lábtámasszal a talajon. A csapatok kartávolságra helyezkedjenek el egymástól. Mindkét csapatnál két labda van, feladat, hogy a labdákat kigurítsák az ellenfél játékosai között. Győztes az a csapat, amelyiknek többször sikerül.

Fekete-fehér kúszással, mászással

A csapatok egymással szemben, egymástól 2 méter távolságra, hanyattfekvésben helyezkednek el. Mindkét csapat mögött ugyanolyan távolságra

alapvonalakat jelölünk ki. Egyik csapat a fekete a másik csapat a fehér színt kapja. Amelyik csapat a színét hallja, kúszással előre haladva üldözi a másik csapat tagjait, akik kúszással hátrafelé haladnak. Az üldözők igyekeznek minél több menekülőt megérinteni, még mielőtt átjutnának az alapvonalukon. Győztes az a csapat, amelyik több menekülőt tudott megérinteni azonos számú üldözés után.

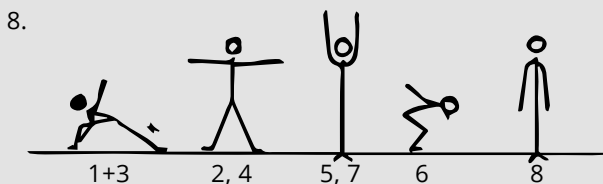
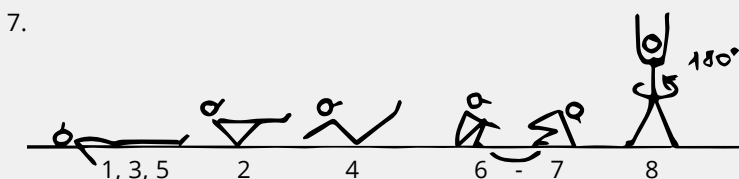
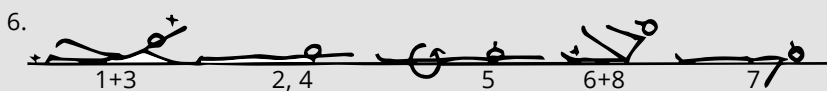
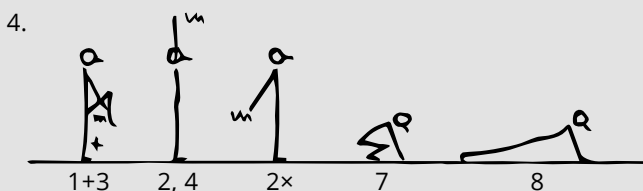
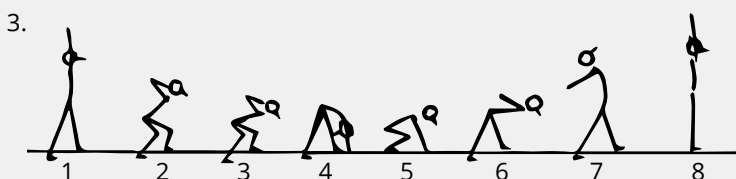
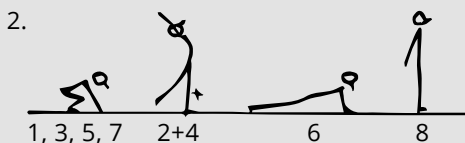
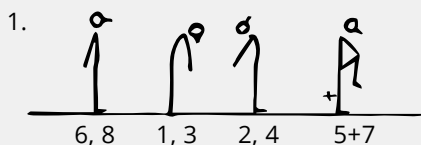
Szabadulás a labdától

A csapatok egymással szemben, a terem két végén elhelyezett, szivacsokkal borított tornapadokon, hasonfekvésben helyezkednek el. A játékteret középvonallal két térfélre osztjuk, és létszámtól függően azonos számú labdát adunk mindkét csapatnak. A feladat az, hogy a labdákat átgurítsák az ellenfél térfelére. Győztes az a csapat, amelyiknek sikerül az összes labdát az ellenfél térfelére gurítania, vagy az a csapat, akinek a térfelén kevesebb labda lesz a játékidő végén.

Labirintus fogó

Kijelölünk egy fogót és egy menekülőt, a többi gyerek többsoros, nyitott vonalban helyezkedik el oldalsó középtartásban tartott karral. Jelzésre a fogó elkezd üldözni a menekülőt a sorok között. A karok alatt nem lehet átbújni a másik sorba. A tanár jelzésére a gyerekek negyed fordulattal új sorokat alakítanak ki. Ha a fogó megfogja a menekülőt, szerepet cserélnek. Javaslat: A fogó és menekülő is haladhatnak szökdeléssel, négykézláb futással, stb. A sorokban álló gyerekek guggolásban vagy hajlított hátsó fekvőtámaszban is elhelyezkedhetnek.

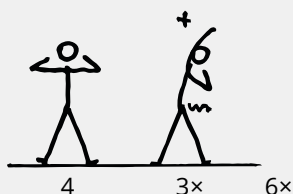
2.4. Gyakorlatsor – lapos hát/fokozott lumbalis lordosis



3. Scoliosis

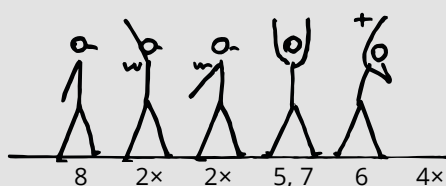
3.1. Gyakorlatok balra konvex háti scoliosisra

1.



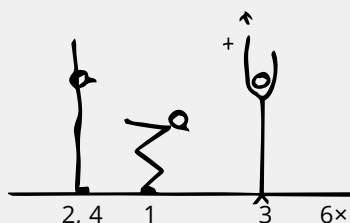
Kh: terpeszállás, tarkóratartás;
1-3.ü: törzshajlítás balra jobb kar-
nyújtással magastartásba 3x;
4.ü: törzsnýújtás kh-be.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.

2.



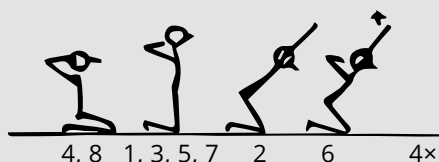
Kh: terpeszállás, mélytartás;
1-2.ü: karlendítés magastartásba
karhúzással hátra 2x;
3-4.ü: karlendítés hátsó rézsútos
mélytartásba, karhúzással
hátra 2x;
5.ü: karlendítés magastartásba;
6.ü: enyhe törzshajlítás balra/borda-
tolás jobbra jobb karnýjtózás-
sal és bal kar tarkóratartással;
7.ü: bal karnýjtás magastartásba;
8.ü: karleengedés kh-be.
A nyolcútemű gyakorlat ismétlése 4x.

3.

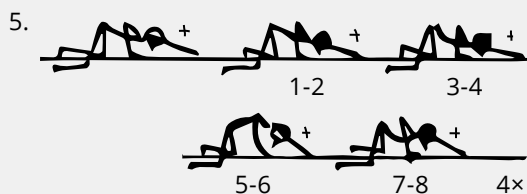


Kh: szögállás, magastartás;
1.ü: törzsdöntés I. fokba térdhajlí-
tással és karlendítéssel hátsó
rézsútos mélytartásba;
2.ü: emelkedés kh-be;
3.ü: jobb karnýjtózás fölfelé;
4.ü: jobb karleengedés kh-be.
A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.

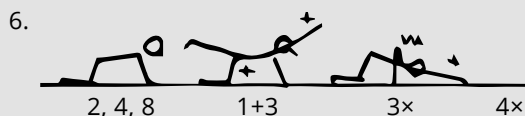
4.



Kh: térdelőülés, tarkóratartás;
1.ü: emelkedés térdelőállásba;
2.ü: I.fokú törzsdöntés karnýjtás-
sal magastartásba;
3.ü: mint az 1.ü.;
4.ü: ereszkedés kh-be;
5.ü: mint az 1. ü.;
6.ü: törzsdöntés előre jobb kar-
nyújtással magastartásba;
7.ü: mint az 1. ü.;
8.ü: ereszkedés kh-be.
A nyolcútemű gyakorlat ismétlése 4x.



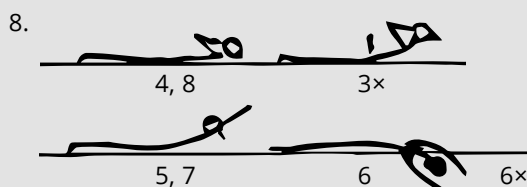
Kh: térdelőtámasz kis terpeszben, jobb kar előrenyújtva kéztámasz a talajon;
 1-2.ü: törzshullám;
 3-4.ü: vállöv közelítése a talajhoz;
 5-6.ü: törzsdomborítás;
 7-8.ü: törzshomorítás.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



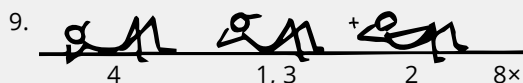
Kh: térdelőtámasz;
 1.ü: jobb karemelés magastartásba bal lábemeléssel hátra;
 2.ü: kar-lábleengedés kh-be;
 3-4.ü: az 1-2.ü. ellenkezőleg
 5-7.ü: törzsfordítás balra, jobb karnyújtással magastartásba tenyér a talajon és bal karhajlítás, könyökizületben utánmozgás 3x;
 8.ü: emelkedés kh-be.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Korrektíós helyzet
 Kh: hasonfekvés, jobb kar magastartásban, bal kar könyökizületben hajlított helyzetben kéztámasz a mellkas mellett a talajon;
 1-2.ü: törzsemelés hátra;
 3-4.ü: törz sleengedés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hasonfekvés, tarkóratartás;
 1-3.ü: törzsemelés 3x;
 4.ü: törz sleengedés kh-be;
 5.ü: törzsemelés karnyújtással magastartásba;
 6.ü: törzshajlítás balra;
 7.ü: mint az 5. ü.;
 8.ü: ereszkedés kh-be.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hanyattfekvés, láb terpesztett, térdízületben hajlított helyzetben, talptámasz, tarkóratartás, a fej emelt helyzetben;

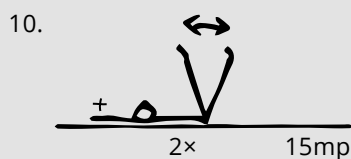
1.ü: törzsemelés a lapockák megemelésével;

2.ü: törzshajlítás balra, bal karnyújtással és bal lábszár megérintésével;

3. ü: mint az 1. ü.;

4. ü: ereszkedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



Kh: hanyattfekvés, jobb kar magastartásban, bal kar mélytartásban, láb függőlegesen emelt és harántirányban terpesztett helyzetben;

1.ü: lábtartás csere 2x

A gyakorlat ismétlése 15 másodpercig.

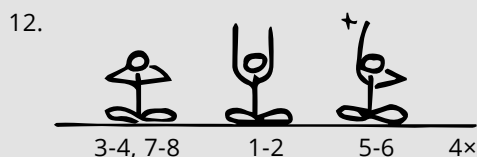


Kh: hanyattfekvés, jobb kar magastartásban, bal kar mélytartásban, láb függőlegesen emelt helyzetben;

1.ü: térdhúzás oldalra, lábfej zárt;

2.ü: lábnyújtás kh-be.

A kétütemű gyakorlat ismétlése 10x.



Kh: törökülés, tarkóratartás, kilégzés;

1-2.ü: belégzés karnyújtással magastartásba,;

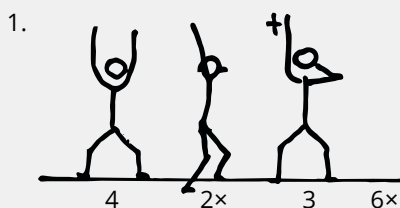
3-4.ü: kilégzés karleengedéssel kh-be;

5-6.ü: jobb karnyújtás magastartásba, belégzés;

7-8.ü: karleengedés kh-be, kilégzés;

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.

3.2. Gyakorlatok balra konvex dorso-lumbalis (nagyívű) scoliosisra



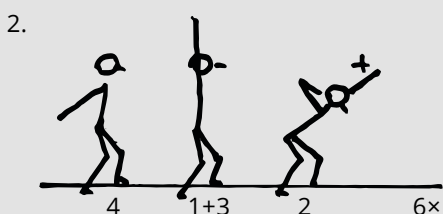
Kh: hajlított terpeszállás, magastartás, medence középhezelyzetben;

1-2.ü: karhúzás hátra 2x;

3.ü: bal kar tarkóartatás, jobb karnyújtózás fölfelé;

4.ü: bal karnyújtás kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hajlított terpeszállás, oldalsó középtartás;

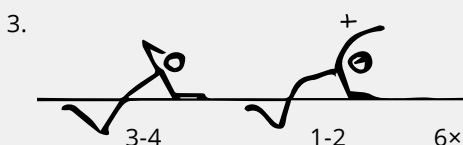
1.ü: karlendítés magastartásba;

2.ü: törzsdöntés előre vízszintes fölé, rézsútos helyzetbe, térdhajlítással és bal kar tarkóartatással;

3.ü: törzs-és karnyújtás 1. ütem helyzetébe;

4.ü: karleengedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: bal oldalülés alkar támaszban, csípő és térd derékszögben hajlított;

1-2.ü: csípőemelés jobb karemeléssel magastartásba és nyújtózás, belégzés;

3-4.ü: ereszkedés kh-be, kilégzés.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: térdelőtámasz

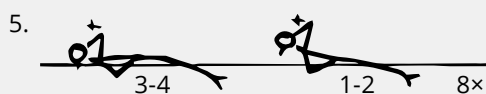
1-3.ü: bal lábemelés oldalra térdizületben hajlítva és térdhúzás vállhoz 3x;

4.ü: lábleengedés kh-be;

5-6.ü: jobb karemelés magastartásba törzsfordítással jobbra és jobb lábnyújtás

7-8.ü: törzsfordítás kh-be;

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.

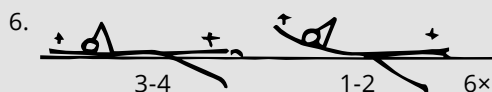


Kh: hasonfekvés, jobb kar tarkóratartásban, bal kar csípőretartásban, zárt láb balra helyezt;

1-2.ü: törzsemelés;

3-4.ü: törzsheengedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.

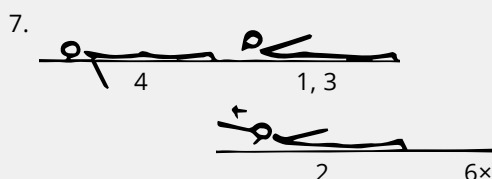


Kh: jobb oldalfekvés, láb bal harántterpeszben, jobb kar magastartásban, bal kar tarkóratartásban;

1-2.ü: törzsemelés balra;

3-4.ü: ereszkedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hasonfekvés, oldalsó középtartás, medence középhelyzetben;

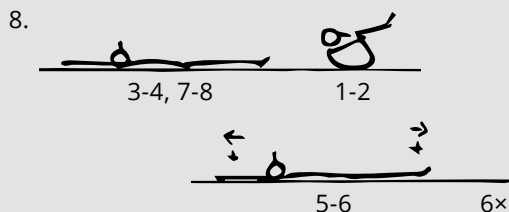
1.ü: kar-és törzsemelés;

2.ü: jobb karlendítés magastartásba, bal karlendítés mélytartásba;

3.ü: karlendítés az 1.ü helyzetébe;

4.ü: törzsheengedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hanyattfekvés, magastartás;

1-2.ü: törzsemelés térdhajlítással zsugorhelyzetbe és térdkulcsolás;

3-4.ü: ereszkedés kh-be;

5-6.ü: jobb kar-és jobb lábnyújtózás;

7-8.ü: kh.

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 6x.

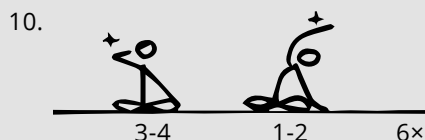


Kh: hanyattfekvés, láb hajlított helyzetben, talptámasz a talajon, bal kar csípőretartásban, jobb kar tarkóratartásban;

1-2.ü: törzsemelés;

3-4.ü: törzsheengedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



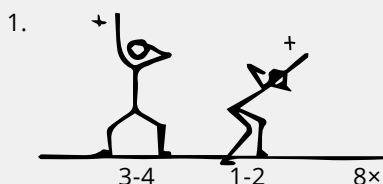
Kh: törökülés, bal kar test mellett kéztámaszban, jobb kar tarkóratartásban, kilégzés;

1-2.ü: törzshajlítás balra bal karhajlítással és jobb karnyújtással, belégzés jobb oldalra;

3-4.ü: emelkedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.

3.3. Gyakorlatok balra konvex dorsális, jobbra convex lumbalis scoliosisra

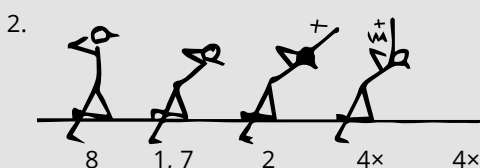


Kh: hajlított terpeszállás, medence középpállásban, bal kar tarkóratartásban, jobb kar magastartásban

1-2.ü: törzsdöntés előre 45 fokig

3-4.ü: törzsemelés kh-be

A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



Kh: bal térdelőállás, jobb láb oldalt nyújtva a talajon, tarkóratartás;

1.ü: törzsdöntés előre 45 fokig;

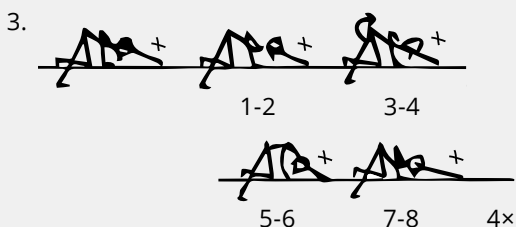
2.ü: jobb karnyújtás magastartásba;

3-6.ü: jobb kar- és bal könyökhúzás hátra 4x;

7.ü: mint az 1.ü.;

8.ü: törzsemelés kh-be.

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Kh: bal térdelőtámasz, jobb láb oldalt nyújtott helyzetben a talajon, jobb kar magastartásban, támaszban a talajon, bal kar könyökben hajlítva támaszhelyzetben a mellkas mellett a talajon;

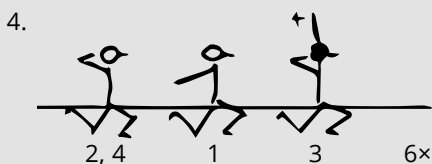
1-2.ü: törzshullám;

3-4.ü: csípőkörzés oldalra;

5-6.ü: domborítás;

7-8.ü: váll leengedés.

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Kh: „Z” ülés bal láb elöl, jobb láb oldalt, tarkóratartás;

1.ü: karnyújtás oldalsó középtartásba;

2.ü: tarkóratartás;

3.ü: jobb karnyújtás magastartásba;

4.ü: tarkóratartás.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.

5.

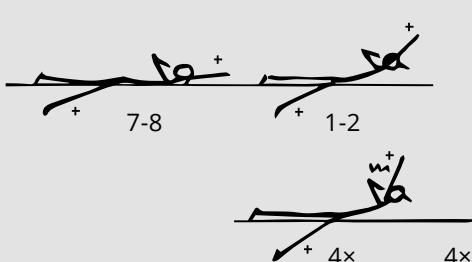


Korrektíós testhelyzet

Kh: hasonfekvés, jobb lábterpesztés oldalra, jobb kar magastartásban, bal kar könyökben hajlítva támaszhelyzetben, kéztámasz mellkas mellett a talajon;
A korrektíós testhelyzet megtartásával végezhető törzs-kar-lábgyakorlatok (izometriás feszítések)

Tetszőleges ismétlésszám.

6.



Kh: hasonfekvés, jobb lábterpesztés oldalt, jobb kar magastartásban, bal kar tarkóartartásban;

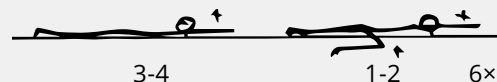
1-2.ü: törzsemelés;

3-6.ü: jobb kar- és bal könyökhúzás hátra 4x;

7-8.ü: ereszkedés kh-be.

A nyolcüttemű gyakorlat ismétlése 4x.

7.



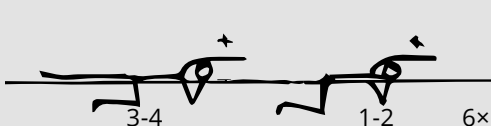
Kh: hasonfekvés, a medence középpállásban, bal kar mélytartásban, jobb kar magastartásban;

1-2.ü: jobb térdfelhúzás oldalra csípőemeléssel;

3-4.ü: lábnyújtás kh-be.

A négyüttemű gyakorlat ismétlése 6x.

8.

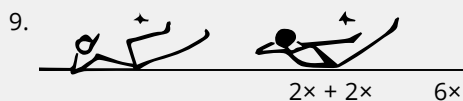


Kh: bal oldalfekvés, mellkas alatt törölköző (v. puha labda) az apex csigolya magasságában, bal kar hajlítva a fej alatt, jobb kar magastartásban, bal térd hajlított előre emelt helyzetben a talajon;

1-2.ü: jobb lábzáras a balhoz;

3-4.ü: lábleengedés kh-be.

A négyüttemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hanyattfekvés, bal láb nyújtva emelt helyzetben a talaj fölött, jobb térd hajlított helyzetben, fej emelt helyzetben tarkóratartás;

1-2.ü: lábtartás csere törzsfordítással, ellentétes könyök- és térdérintéssel 2x;

3-4.ü: 1-2. ü. ellenkezőleg.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



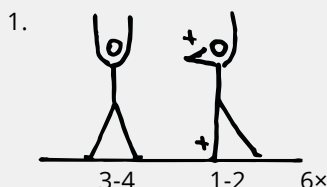
Kh: törökülés, tarkóratartás;

1-2.ü: karnyújtás előre mellső közeptartásba ujjfűzéssel a hát domborításával, kilégzés;

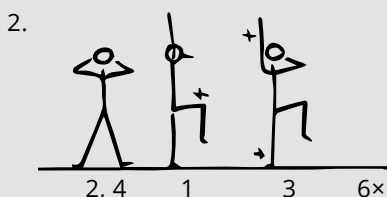
3-4.ü: könyökhúzás vállhoz a hát homorításával és lapockazárás, belégzés.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.

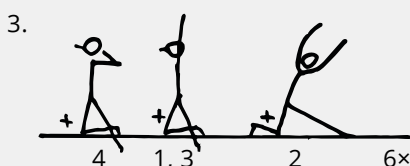
3.4. Gyakorlatok balra konvex dorso-lumbalis functionalis scoliosisra



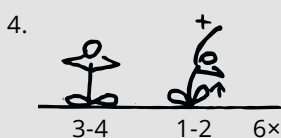
Kh: terpeszállás, magastartás;
 1-2.ü: bal lábemelés oldalra jobb kar tarkóratartással;
 3-4.ü: lábleengedés és karnyújtás kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



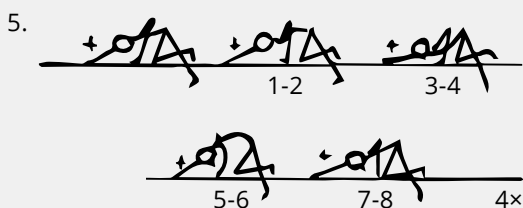
Kh: terpeszállás, tarkóratartás;
 1.ü: jobb térdemelés előre karnyújtással magastartásba;
 2.ü: kar és lábleengedés kh-be;
 3.ü: bal térdemelés oldalra jobb karnyújtással magastartásba;
 4.ü: kar és lábleengedése kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



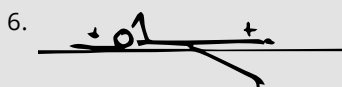
Kh: jobb térdelőállás, bal láb oldalt nyújtva, tarkóratartás;
 1.ü: karnyújtás magastartásba;
 2.ü: törzshajlítás balra;
 3.ü: mint az 1.ü.;
 4.ü: karhajlítás kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: törökülés, tarkóratartás;
 1-2.ü: törzshajlítás balra jobb karnyújtással és bal csípőemeléssel;
 3-4.ü: ereszkedés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: jobb térdelőtámasz bal láb oldalt nyújtva jobb kar magastartásban kéztámasz a talajon, bal kar könyökben hajlítva a mellkas mellett támaszban a talajon;
 1-2.ü: törzshullám;
 3-4.ü: homorítás;
 5-6.ü: domborítás;
 7-8.ü: váll leengedés kh-be.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.

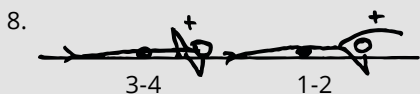


Korrektíós testhelyzet;
 Kh: hasonfekvés, jobb kar magastartásban, bal kar tarkóratartásban, bal lábterpesztés oldalra.

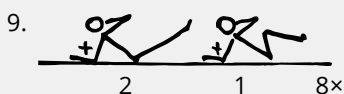
A korrektíós testhelyzet megtartásával végezhető törzs-kar-lábgyakorlatok (izometrias feszítések).



Kh: hasonfekvés, tarkóratartás, bal térd hajlítva oldalt kiemelt helyzetben a talajon;
 1.ü: törzsemelés;
 2.ü: karnyújtás magastartásba;
 3.ü: mint az 1.ü.;
 4.ü: ereszkedés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



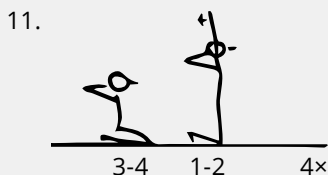
Kh: bal oldalfekvés, bal kar tarkóratartás, jobb kar mellkas előtt támaszhelyzetben a talajon, nyújtott zárt lábak, bal háti-ágyéki „átmenet” alatt törölköző (v. puha labda), kilégzés;
 1-2.ü: jobb karnyújtás magastartásba a mellkas megemelésével jobbra, belégzés;
 3-4.ü: ereszkedés kh-be, kilégzés.
 A négyütemű gyakorlat tetszőleges ismétlése.



Kh: nyújtott lebegőülés, jobb alkar támasz, láb balra emelt helyzetben, bal kar tarkóratartás;
 1.ü: térdhajlítás mellkashoz;
 2.ü: térdnyújtás kh-be.
 A kétütemű gyakorlat ismétlése 8x.

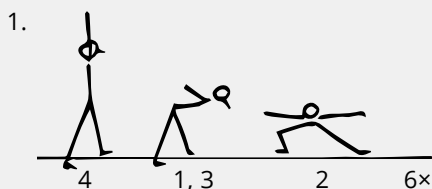


Kh: jobb oldalfekvés, jobb térd hajlított előre emelt helyzetben a talajon, bal láb nyújtva emelt helyzetben; jobb kar magastartásban, bal kar tarkóratartásban; lábkörzés hátra.
 A gyakorlat ismétlése 15 másodpercig.

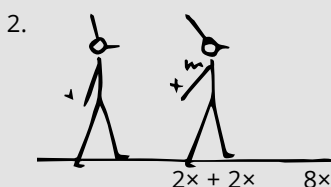


Kh: térdelőülés, tarkóratartás, kilégzés;
 1-2.ü: emelkedés térdelőállásba jobb karnyújtással magastartásba, belégzés;
 3-4.ü: ereszkedés kh-be, kilégzés.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 4x.

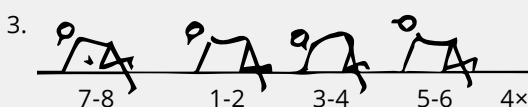
3.5. Gyakorlatok balra konvex lumbális scoliosisra



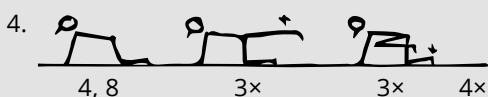
Kh: terpeszállás, magastartás;
 1.ü: törzsdöntés előre, karlendítés-
 sel oldalsó középtartásba;
 2.ü: jobb térdhajlítás;
 3.ü: mint az 1. ü.;
 4.ü: törzsemelés kh-be.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



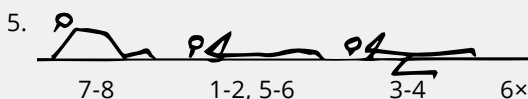
Kh: terpeszállás, bal talp alatt eme-
 lés (pl. összehajtott polifom
 darab), jobb kar mélytartásban
 bal kar magastartásban;
 1-2.ü: karhúzás hátra 2x;
 3-4.ü: kartartáscserével karhúzás
 hátra 2x.
 A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



Kh: térdelőtámasz, bal láb oldalt
 nyújtott helyzetben a talajon;
 1-2.ü: törzshullám;
 3-4.ü: domborítás;
 5-6.ü: homorítás;
 7-8.ü: törzsnyújtás kh-be.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Kh: térdelőtámasz;
 1-3.ü: jobb lábemelés hátra vízszinte-
 sig 3x;
 4.ü: lábleengedés kh-be;
 5-7.ü: bal térdemelés oldalra térdhaj-
 lítással bal vállhoz 3x;
 8.ü: lábleengedés kh-be.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



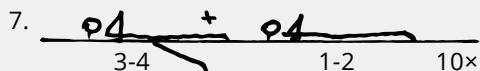
Kh: térdelőtámasz;
 1-2.ü: karhajlítás, ereszkedés hason-
 fekvésbe;
 3-4.ü: bal térdhajlítás oldalra;
 5-6.ü: lábnyújtás hasonfekvésbe;
 7-8.ü: emelkedés kh-be.
 A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Korrekcíós helyzet

Kh: hasonfekvés, kéztámasz a mellkas mellett a talajon, bal lábterpesztés oldalra;
a korrekciós testhelyzet megtartásával végezhető törzs-kar-lábgyakorlatok (izometrias feszítések).

Tetszőleges ismétlésszám.

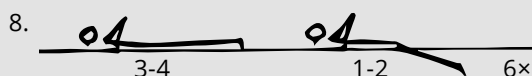


Kh: hasonfekvés, kéztámasz a mellkas mellett a talajon, bal lábterpesztés oldalra;

1-2.ü: bal lábemelés jobb láb mellé zárással;

2.ü: lábemelés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 10x.

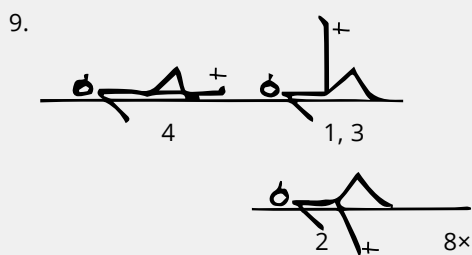


Kh: hasonfekvés, kéztámasz a váll alatt;

1-2.ü: páros lábemelés és balra helyezés a talajra;

3-4.ü: lábemelés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.



Kh: hanyattfekvés, bal láb térdízületben hajlítva, talptámasz, kar oldalsó részsútos mélytartásban a talajon;

1.ü: jobb lábemelés függőleges helyzetbe;

2.ü: jobb lábleengedés oldalra;

3.ü: mint az 1. ü;

4.ü: jobb lábleengedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 8x.



Kh: terpeszhanyattfekvés, láb térdízületben hajlítva, talptámasz, kar oldalsó részsútos mélytartásban a talajon;

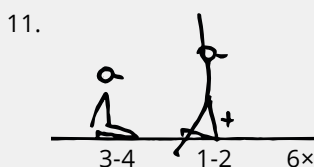
1.ü: csípőemelés;

2-4.ü: lépegetés balra 3 ütemen keresztül;

5-7.ü: lépegetés vissza középpállásig 3 ütemen keresztül;

8.ü: csípőleengedés kh-be.

A nyolcütemű gyakorlat ismétlése 4x.



Kh: térdelőülés, kilégzés;

1-2.ü: emelkedés jobb térdelőállásba bal lábnyújtással oldalra és karemelés magastartásba, belégzés;

3-4.ü: ereszkedés kh-be.

A négyütemű gyakorlat ismétlése 6x.

3.6. Játékok

Alsós tanulók számára

Tartsd a lufit a levegőben

A létszámtól függően alakítunk kettő vagy három (4-5 fős) csapatot. A csapatok tagjai köralakzatban helyezkednek el, minden csapatnak van egy felfújtt lufija. A feladat a lufi levegőben tartása magastartásban tartott karokkal, nyújtózkodva. Győztes az a csapat, amelyik tovább tudja levegőben tartani a lufiját.

Javaslat: a „nyújtózós” karját (többet) használja a tanuló.

Fogd a labdát

A tanulók párt alkotnak, akik egymással szemben elhelyezkednek a talajon hasonfekvésben, közöttük van egy medicinlabda/súlylabda. A párok követik a játékvezető utasításait (pl. „fogd a füled!”, „fogd a fejed!”, „fogd a vállad!”). A „fogd a labdát!” utasításra rá kell tenni a kezet a labdára. Az a játékos kapja a pontot, akinek a keze alul van, közvetlenül a labdán.

Javaslat: Pontszerzés után a játékvezető első utasítása az legyen, hogy „vedd fel a korrekciós helyzetet”! Meghatározhatjuk, hogy egy vagy két kezet kell a labdára tenni („nyújtózós” kar).

Föld-ég

A tanulók egymás ellen játszanak. A játékvezető utasítására a játékosoknak az előre meghatározott testhelyzetet kell felvenni:

„föld”: bordásfalon mellső függés

„ég”: hasonfekvés, magastartás

„víz”: bordásfalon hátsó függés

Hibapontot kap az a tanuló, aki legutoljára veszi föl, vagy eltéveszti a testhelyzetet.

Javaslat: Bordásfalon függésben a „nyújtózós” kar egy fokkal fentebb fogjon, illetve ha tiltott a (tartós) függés, akkor a tanuló lábbal is lépjen fel a bordásfalra.

Babzsák váltó

Két csapat oszlopban sorakozik a bordásfallal szemben. Az első játékos jelre, babzsákkal a fején elindul, felmászik a bordásfalra, megérinti a legfelső fokot, lemászik, majd csapatához visszaérve a soron következő játékos veszi le a babzsákot és teszi a saját fejére. Ha leesik a babzsák, a játékosnak vissza kell tennie a fejére, csak ezután folytathatja a játékot. Az a csapat győz, amelyik hamarabb teljesíti a feladatot.

javaslat: Amíg el nem ér a tanuló bordásfalig, korrekciós kartartással haladjon (pl. jobb kar tarkóratartásban/magastartásban, bal kar csípőretartásban...), a bordásfal legfelső fokát „nyújtózós” karral érintse.

*Felső és középkorú tanulóknak***Cicázás lufival**

Hagyományos cicázás szabályai alapján, a „nyújtózós” karját többet használja a tanuló.

Röplabda lufival

Két csapatot alakítunk, a játékeret paddal két részre osztjuk. A játékosok a saját térfelükön helyezkednek el. Hasonfekvésben, kúszással mozoghatnak, fejjel és kézzel üthetik a lufit. Ahol leesik a lufi, az a csapat hibapontot kap.

javaslat: Az adott elváltozásnak megfelelő korrekciós helyzetet vegye fel és ebben végezze a kúszást, illetve a „nyújtózós” karját (többet) használja a tanuló.

Joker fogó

Választunk egy fogót, aki elfordul, amíg a tanár rámutat egy tanulóra, ő lesz a Joker. Az egyszerű fogó szabályai szerint próbálja a fogó megérinteni a menekülőt. Akit megérintett, az a játékos leguggol/lehasal/fekvőtámaszban helyezkedik el és várja, hogy a Joker megérintse, ezzel ismét visszakerül a játékba, mint menekülő. A Joker úgy próbálja kiváltani játékosársait, hogy a fogó ne vegye észre. A játéknak akkor van vége, ha a fogó megfogta a Jokert, akiből az új fogó lesz.

javaslat: Az elváltozásnak megfelelő korrekciós helyzetet vegye fel a tanuló, ha megfogták.

Szalagszerző

A játéktér közepére helyezünk egy szalagot (lehet labda is), a két csapat tagjai a kijelölt vonal mögött, egymással szemben elhelyezkednek hasonfekvésben/törökülésben/térdelőállásban. A két csapat tagjait sorsszámozzuk. Mindkét csapatból azok a játékosok futnak a szalaghoz, akiknek a számát kiáltja a játékvezető. A játékosoknak úgy kell felvenni a szalagot, hogy a vonalig visszafutva a másik játékos ne tudja megérinteni, megfogni. Minden szabályos szalagszerzés pontot ér.

Javaslat: Korrekciós kiindulóhelyzet legyen.

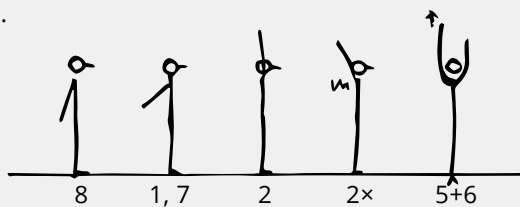
Zsinórlabda fogyasztó

A zsinórlabda változata, melyben annak a játékosnak, aki nem tudja elkapni a labdát, át kell mennie az ellenfél csapatába, így az egyik csapat játékosainak száma nő, a másiké csökken. Győztes csapat nincs, csak egyéni győztesek vannak: akiknek a csapata „elfogyasztotta” az ellenfelet, azok a játékosok 2 pontot kapnak, akik utólag kerültek hozzájuk, 1 pontot kapnak. Több játékmenet után alakul ki a végeredmény.

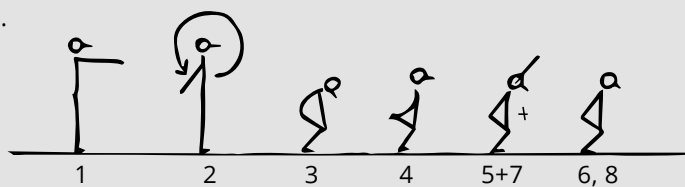
Javaslat: A dobóhelyzet, dobásmód diagnózis szerint egyénileg is meghatározható: pl. egy kéz, két kéz, dobás, lökés, vetés, oldalállásból íves dobás („nyújtózós” kar a távolabbi), harántterpesz, egyensúlyi helyzet (egy lábon).

3.7. Gyakorlatsor

1.



2.



3.



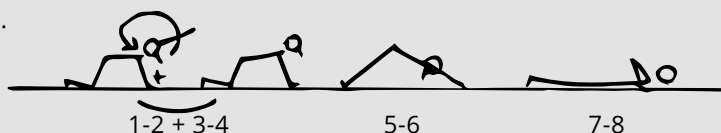
4.



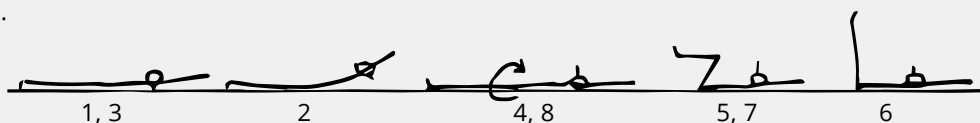
5.



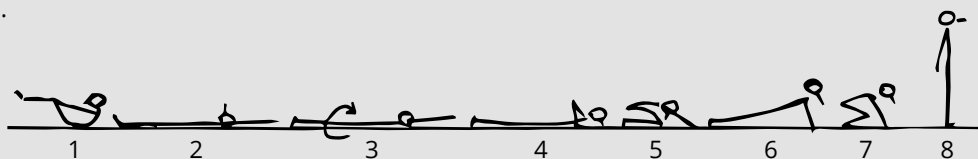
6.



7.



8.



Irodalomjegyzék

- Bíró M. – Juhász I. – Széles-Kovács Gy. – Szombathy K. – Váczi P. (2015) Mozgásos játékok, EKf Líceum Kiadó, Eger.
- Csizer T. (2002) Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése, Plantin-Print Bt. Budapest.
- Derzsy B. (2006) A gimnasztika alapjai, Fit-Forma Wellness Kft. Budapest.
- Detre P. – Dr. Szigeti L. (1985) Játék I. Tankönyvkiadó, Budapest
- Donáthné Forgács B. (2004) Gerincbetegségek gyógytestnevelése iskoláskorban, Boglárka Egészségügyi és Szolgáltató Bt., Budapest.
- Érdi-Krausz Zs. (1995) Mindenki gyógytestnevelése. Okker kiadó, Budapest.
- Gárdos M. – Dr. Mónus A. (2003) Gyógytestnevelés. Plantin-Print Bt., Budapest.
- Hidvégi P. – Müller A. (2015) Gyógytestnevelés. Líceum Kiadó, Eger.
- Kerecsi E. (1979) Torna III. Sport Kiadó, Budapest.
- Kerecsi E. (1980) Torna I. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Metzing M. (2010) Gimnasztika jegyzet, Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából.
- Mezei J. (2004) Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye. Flaccus Kiadó, Budapest.



KIADVÁNY PEDAGÓGUSOKNAK