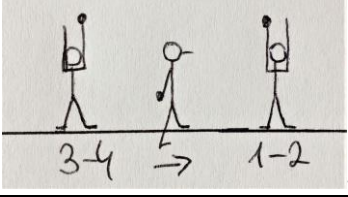
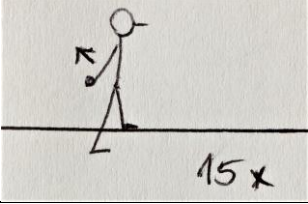
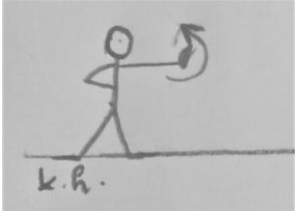
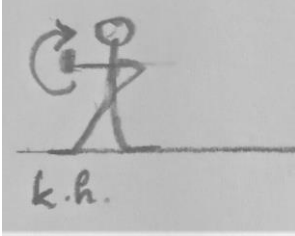
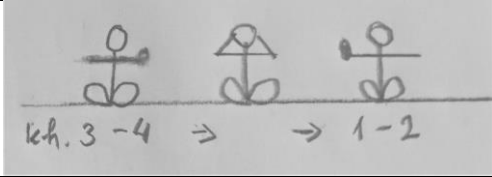


Gyógytestnevelés - óvoda – tartásjavítás, kötött váll oldása plüsssel

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
	8x Fejtetővel végig nyújtózkodás felfelé Vállak leengedve, lapockák zárva legyenek
<p>1. gyak. leírás Kh.: terpeszállás, plüss bal kézben, magastartásban; 1-2.ü.: plüss engedése hátsó rézsútos mélytartásba, átadása másik kézbe; 3-4.ü.: plüss emelése kh.-be. 5-8.ü.: ellenkező irányba.</p>	
	15x Fejtetővel végig nyújtózkodás felfelé Vállak leengedve, lapockák végig zárva legyenek
<p>2. gyak leírás Kh.: terpeszállás plüss hátsó rézsútos mélytartásban. Karhúzás hátra 15x</p>	
	10x Hát egyenes Amelyik kezünkbe van a plüss, azzal 10 kört rajzolunk hátra
<p>3. gyak. leírás Kh.: terpeszállás, jobb kar csípőretartás, bal kar oldalsó középtartás (plüss a bal kézben) tölcserkörzés hátra 10x</p>	
	10x Amelyik kezünkbe van a plüss, azzal 10 kört rajzolunk hátra
<p>4. gyak. leírás Kh.: terpeszállás, bal kar csípőretartás, jobb kar oldalsó középtartás (plüss a jobb kézben) tölcserkörzés hátra 10x</p>	
	5-6x Hát végig egyenes legyen
<p>5. gyak. leírás Kh.: törökülés, plüss oldalsó középtartásban (tenyér felfele néz); 1-2 ü.: plüss átadása a tarkó mögött jobb kézbe, könyök húzással hátra; 3-4 ü.: ellenkezőleg.</p>	

	<p>5-6x Hát egyenes, könyököt hátrahúzni</p>
<p>6. gyak. leírás Kh.: törökülés, plüss magastartásban; 1.ü.: plüss leengedése a bal vállra; 2.ü.: plüss emelése vissza kh.-be; 3.ü.: plüss leengedése a jobb vállra; 4.ü.: plüss emelése vissza kh.-be.</p>	
	<p>8x Csípőemeléskor farizmok végig feszesek</p>
<p>7. gyak. leírás Kh.: hanyattfekvés, talptámasz a talajon, plüss magastartásban; 1-2.ü.: csípőemeléssel plüss átadása egyik kézből a másikba a csípő alatt; 3-4.ü.: plüss vezetése magastartásba. 5-8. ü. ellenkező irányba.</p>	
	<p>Egy-két kör a szobában/lakásban/kertben :) Hát végig egyenes legyen, tenyér a talajra simul</p>
<p>8. gyak. leírás Alkar térdelőtámaszban plüss "tolása" alkar csúsztatással előre</p>	

Jelmagyarázat:

Kh. = kiindulóhelyzet

ü. = ütem

x = ismétlés

+ = ellenkezőleg