

Lúdtalp torna Napi 10 perc

1. Lábakat párhuzamosan egymás mellé tenni, mindkét sarkat egyszerre felemelni - letenni. (Váltva is.)
2. Egyszerre felhúzni mindkét talpat, együtt leengedni. (Váltva is.)
3. Egyszerre a két lábbal: sarokról lábujjhegyre, lábujjhegyre, lábujjhegyről sarokra gördíteni.
4. Lábujjakat behajlítva talp alá húzni – kinyújtani.
5. Lábujjakat behajlítva talp alá húzni, lábfejet megemelni, letenni.
6. Talpak a földön vannak, sarkakat széthúzva lábujjhegyre emelkedni, összezárva letenni sarokra.
7. sarkon támaszkodva lábakat terpeszteni, zárni.

Fenti gyakorlatokat először ülve, majd állva végezzük!

Járógyakorlatok: Lábujjhegyen járni apró lépésekkel, magasra húzott sarokkal.

Mackójárás: a külső szélére nehezedve, behajlított lábujjakkal járás.

Játékok: Földön ülve labdát két talp közé fogjuk, lábbal dobjuk és lábbal kapjuk el.

Ceruzát vagy pálcikát az egyik láb ujjjaival megfogjuk, másik lábbal átvesszük.

Lábujjakkal kis golyót markolva sétálni (ne az ujjak között legyen a golyó).

Apróra tépett papírdarabkákat megmarkolva egyenként fölszedgetni a földről.