

TARTÁSJAVÍTÓ TORNA

HASONFEKVE

Kiinduló helyzet: homlok a földön, két kar fej mellett nyújtva, lábak összezárva

1. Nyújtózni jobb karral – bal lábbal, bal karral – jobb lábbal
2. Karokat váltva felemelni, letenni.
3. Két kart egyszerre emelni, tartani és letenni (fejemeléssel is összekötni)
4. Jobb kart felnyújtani a fej mellé, bal a test mellett, ellentétes irányba megnyújtózni, majd cserélni a kartartást. (karokat, fejet megemelve is nyújtózni)
5. Kezeket tarkón összekulcsolni, két könyököt magasra emelni lapockát zárni és letenni. (fejemeléssel is összekötni)
6. Lábakat nyújtott térdel váltva emelni, tartani és letenni.
7. Két lábat egyszerre megemelni és letenni.

HÁTONFEKVE

Kiinduló helyzet: két kéz a fej alatt, két könyököt leszorítani a földre, lapockát zárni, két láb talpon, hasat behúzni, derekat leszorítani, farizmokat megfeszíteni, fejtetővel felfelé megnyújtózni.

8. Talpról indítva egyik lábat felnyújtjuk a levegőbe majd a másikat mellérakjuk és egyszerre mindkettőt letesszük talpra. (egyszerre mindkét láb emelésével is)
9. Hashoz húzzuk mindkét lábat, s felváltva a matrac fölé nyújtjuk. (biciklizés)
10. Térdeket jobbra – balra ejtegetni.
11. Két kart fej mellé vinni, lendülettel felülni, megnyújtózni magasra, egyenes a hát, majd visszafeküdni.

NÉGYKÉZLÁBHELYZET

12. „Cicahát”- „kutyahát”, derekat felgömbíteni – leengedni.
13. Karokat váltva előre emelni fej mellé, nyújtózni, letenni.
14. Lábakat felváltva hátranyújtani, nyújtózni, letenni.
15. A támaszkodó kezeket befordítani, könyökhajlítással, egyenes háttal mellkast leengedni++
Könyökhajlítást tartva lépegetni előre, jobb kéz – bal láb, bal kéz – jobb láb
16. Négykézláb állásból kezekkel előrecsúszni, mellkast mélyen leengedni
Karokat váltva emelgetni
Karokkal erősen nyújtózva kézzel – lábbal lépegetni előre

TÉRDEELÉS

17. Egyenes háttal, tarkóra tett kézzel kicsit előre dőlni, váltva fül mellé nyújtani a karokat. (egyszerre két karral is)
18. Kezek csípőn, jobbra, majd balra leülni a lábak mellé a földre, s feltérdelni.

TÖRÖKÜLÉS

19. Kezet tarkón kulcsolva, könyököket hátrahúzni, lapockát zárva tartva karokat oldalra nyújtani, majd visszatenni tarkóra.
20. Kezek tarkón, könyököket hátrahúzva lapockát zárni, belégzés, könyököket előreengedve kilégzés.

ÁLLÁS

21. Hasat behúzva, vállat leengedve lapockát zárni, s karokat lazán lendítjük előre, hátra.
22. Mindkét kart magasra nyújtva belégzés, majd leengedve kilégzés.