

## Talptorna

1. Ülésben labdát szorítunk a két talpunk közé és felemeljük, letesszük 10x
2. Földre helyezzük a zoknijainkat és ülésben megfogjuk a lábujjainkkal, áttesszük a másik oldalra és vissza 12x
3. A zoknit adogatjuk egyik lábtól a másiknak és visszavesszük, bal és jobb lábbal kezdve is 10x
4. Megfogjuk a lábujjainkkal a zoknit és így átsétálunk a szoba másik végébe, majd vissza 4x
5. Emelkedjünk lábujjhegyre, majd gördüljünk sarokra 10x
6. Állásban előre mászunk a bal lábunkkal, lábujjakkal és sarokkal haladva kb.1 métert és visszamászunk kiinduló helyzetbe. Karokat tegyük csípőre.
7. a 6-os feladat ülésben
8. Járjunk a szobában körben macskakaromban 4 kört
9. Apró játékok szedegetése lábbal- lego, műanyag kupak, kocka, stb.

## Testtartás javító torna gyermekeknek

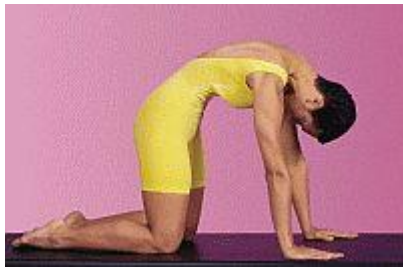
### Hason fekve

1. **Kiinduló helyzet:** homlok a földön, két kar fej mellett nyújtva, lábak összezárva. 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 fej mellé, a bal test mellett, ellentétes irányba megnyújtózni, majd cserélni a kartartást rókát, 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.

### Háton fekve

8. **Kiinduló helyzet:** két kéz a fej alatt, két könyököt leszorítani a földre, lapockát zárni, két láb talpon, hasat behúzni, bokát leszorítani, farizmokat megfeszíteni, fejtetővel felfelé megnyújtózni.
9. Talpról indítva egyik lábat felnyújtjuk a levegőbe, majd a másikat mellézáruk, s egyszerre mindkettőt letesszük talpra. (Egyszerre mindkét láb emelésével is.)
10. Hashoz húzzuk mindkét lábat, s felváltva a matrac fölé nyújtjuk. (Biciklizés.)
11. Térdeket jobbra-balra ejtegetni.
12. Két kart fej mellé vinni, lendülettel felülni, megnyújtózni magasra, egyenes a hát, majd visszafeküdni.

## Négykézláb



13. "Cicahát" "kutyahát": hátat, derekat gömbölyíteni és leengedni.
14. Karokat váltva előreemelni fej mellé, nyújtózni, letenni.
15. Lábakat felváltva hátranyújtani, nyújtózni, letenni.
16. Négykézláb-állásból kezekkel előrecsúsztatni, mellkast mélyen leengedni ("Gyíkhelyzet") karokat váltva emelgetni, karokkal erősen nyújtózva kézzel-lábbal lépegetni előre.

### Térdelés

17. Egyenes háttal, tarkóra tett kézzel kicsit előredőlni, váltva fül mellé nyújtani a karokat. (Egyszerre két karral.)
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 vissza a tarkóra.
20. Kezek tarkón, könyököket hátrahúzva lapockát zárni, belégzés, könyököket előreengedve kilégzés.

### Állás

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

Forrás: Gyógyhírek /A Heim Pál Gyemekkórház havilapja/

VMPSZ Veszprémi Tagintézmény gyógytestnevelés munkaközösség