

Tevékenységek gyűjteménye

NAGYMOZGÁSOK



Készítette: Fuxné Németh Ildikó
gyógypedagógus

Tartalom

| | |
|--|-----------|
| 1. AKTÍV CSÚSZÁS GYAKORLATOK | 3 |
| 1.1. CSÚSZÁS TORNAPADON | 3 |
| 1.2. CSÚSZÁS EGYÉB ESZKÖZ SEGÍTSÉGÉVEL | 5 |
| 2. MÁSZÓ GYAKORLATOK | 6 |
| 2.1. MÁSZÁS SÍK FELÜLETEN | 6 |
| 2.2. MÁSZÁS A TALAJJAL SZÖGET BEZÁRÓ FELÜLETEN | 8 |
| 2.3. MÁSZÁS ESZKÖZRE | 9 |
| 3. GURULÁS | 10 |
| 4. JÁRÁSGYAKORLATOK | 12 |
| 4.1. JÁRÁSGYAKORLATOK TORNAPADON | 12 |
| 4.2. JÁRÁSGYAKORLATOK ZSÁMOLLYAL | 14 |
| 4.3. JÁRÁS EGYENETLEN TALAJON | 14 |
| 4.4. JÁRÁS SÍK TALAJON | 16 |
| 5. FUTÁS | 18 |
| 6. UGRÁS, SZÖKDELÉS | 20 |
| 7. JÁTÉKOS VEGYES FELADATOK | 22 |
| IRODALOMJEGYZÉK | 24 |

1. Aktív csúszás gyakorlatok

1.1. Csúszás tornapadon

Hason csúszás /a.

Kiinduló helyzet: hason fekvés a tornapadon, a lábak nyújtva; mindkét kar a fej mellett előre nyújtva, marokfogással jobb és bal oldalon megfogva a pad szélét.

Feladat: a test előre húzása mindkét kar együttes munkájával, hajlított támasz eléréséig.

Segédeszköz: tornapad.

Hason csúszás /b.

Kiinduló helyzet: hason fekvés a tornapadon, a lábak nyújtva; mindkét kar a fej mellett előre nyújtva, marokfogással jobb és bal oldalon megfogva a pad szélét.

Feladat: a test előre húzása mindkét kar együttes munkájával, mélytartás helyzet eléréséig.

Segédeszköz: tornapad.

Hason csúszás hajlított térdekkkel /a.

Kiinduló helyzet: hason fekvés a tornapadon, a lábak térdben hajlítva, a bokaízület dorsalflexióban van.

Feladat: mindkét kar együttes húzásával a test előre húzása hajlított támasz eléréséig.

Segédeszköz: tornapad.

Hason csúszás hajlított térdekkkel /b.

Kiinduló helyzet: hason fekvés a tornapadon, a lábak térdben hajlítva, a bokaízület dorsalflexióban van.

Feladat: mindkét kar együttes húzásával a test előre húzása mélytartás helyzet eléréséig.

Segédeszköz: tornapad.

Hason csúszás váltott kartartással

Kiinduló helyzet: hason fekvés a tornapadon. Jobb kar hajlított támaszban a test mellett, a bal kar kinyújtva, a fej mellett fogva a padot marokfogással.

Feladat: Csúszás előre váltott kartolással.

Segédeszköz: tornapad

Csúszás pók állásban

Kiinduló helyzet: pók állás. (Nyújtott ülőhelyzet a padon menetiránynak megfelelően. Karok a test mögött a pad két oldalán marokfogással támaszkodnak. Mindkét láb felhúzása talptámaszra.)

Feladat: előre csúszni a pad felületén a karok és a lábak segítségével.

Segédeszköz: tornapad.

Csúszás rák állásban

Kiinduló helyzet: rák állás. (Nyújtott ülőhelyzet a padon, háttal a menetiránynak. Karok a test mögött a pad két oldalán marokfogással támaszkodnak. Mindkét láb felhúzása talptámaszra.)

Feladat: hátrafele csúszni a pad felületén a karok és a lábak segítségével.

Segédeszköz: tornapad.

Nehezített csúszás fel- ill. lefele irányban

Kiinduló helyzet: két padot egymás folytatásában zsámolyra helyezünk oly módon, hogy az egyik vége a zsámolyon a másik vége a talajon támaszkodik.

Feladatok: csúszás fel ill. lefele irányban.

Nehezítés: a zsámolyok emelésével a lejtő dőlésszöge megnagyobbítható.

Segédeszközök: 2 db tornapad, zsámoly.

Csúszás háton

Kiinduló helyzet: háton fekvés a tornapadon lábbal a menetiránynak. A pad megfogása mélytartásban.

Feladat: csúszás előre páros karhúzással.

Segédeszköz: tornapad.

Csúszás tornapadon

Kiinduló helyzet: törökülésben ülve a pad felületén arccal a menetiránynak. A kézben kötél, melynek a másik végét rögzítették a pad végénél (pl. bordásfal, társak).

Feladat: húzódkodás a kötélbe kapaszkodva, végig a padon.

Segédeszközök: tornapad, kötél, bordásfal.

Csúszás bordásfalon rögzített tornalapon

Kiinduló helyzet: hason fekvés a tornalapon, a lábak nyújtva, mindkét kar a fej mellett előre nyújtva, marokfogással jobb és bal oldalon megfogva a tornalap szélét.

Feladat: csúszás felfelé a tornalapon, lábterpesztéssel felülni és hátrafelé fokozatosan lecsúszni a felületen.

Segédeszközök: bordásfal, tornalap.

1.2. Csúszás egyéb eszköz segítségével

Csúszás karikával / tornabottal 1.

Kiinduló helyzet: hason fekvés a talajon, karika / tornabot a mellkas alatt, az eszközt mindkét kézzel oldalt fogva.

Feladat: csúszás hátra páros kartolással, a karika / tornabot behúzása a mellkas alá és ismételt kartolással csúszás hátra.

Segédeszközök: hullahopp karika, tornabot.

Csúszás karikával / tornabottal 2.

Kiinduló helyzet: háton fekvő a talajon, karok magastartásban a fej mellett, a kezekben egy hullahopp karika / tornabot. Lábak talptámaszra húzva a talajon.

Feladat: csúszás hátrafelé a lábak segítségével.

Nehezítés: a feladat végzéséhez a medencét felemelve tartjuk.

Segédeszközök: hullahopp karika, tornabot.

„Csúszás” gördeszkán 1.

Kiinduló helyzet: hason fekvés a gördeszkán. Karok támaszkodnak a talajon.

Feladat: A karok párhuzamos húzásával hajtani előre a gördeszkát.

Nehezítés: henger / henger belsejébe helyezett medicinlabda lökése páros karral előre, majd a gördeszkával követve azt.

Segédeszközök: gördeszka, henger, medicinlabda.

„Csúszás” gördeszkán 2.- fogós játék max. fővel

Kiinduló helyzet: hason fekvés a gördeszkán. Karok támaszkodnak a talajon. Téglalap alakban a képzeletbeli csúcsoknál és az oldalfelező pontokon elhelyezkednek a verseny résztvevői.

Feladat: utolérni és megérinteni az előtte guruló társa lábát. Akit megérintettek kiesik. A leggyorsabb versenyzőé a győzelem.

2. Mászó gyakorlatok

2.1. Mászás sík felületen

Mászás előre pókjárásban

Kiinduló helyzet: pók állás felvétele.

Feladat: pókjárásban elérni a tornaszoba másik végét / egy bóját megkerülve elérni a kiindulási pontot.

Nehezítés: kihelyezett bóják megkerülése szlalomban / lábbal karikát tolni előre.

Segédeszközök: bóják, karika.

Mászás rák járásban

Kiinduló helyzet: rák állás felvétele.

Feladat: rákjárásban elérni a tornaszoba másik végét / egy bóját megkerülve elérni a kiindulási pontot.

Nehezítés: kihelyezett bóják megkerülése szlalomban.

Segédeszközök: bóják.

Mászás vízszintes pad felületén

Kiinduló helyzet: térdelőtámasz a pad tetején.

Feladat: ellentétes kar-láb együtt mozgással (szinkinézis) végig mászni a pad felületén.

Nehezítés: A pad végét elérve 180⁰-os fordulatot téve visszamászni a kiinduló ponthoz.

Segédeszköz: tornapad.

Mászás épített alagút alatt / mászóalagútban

Kiinduló helyzet: térdelőtámasz a talajon.

Feladat: ellentétes kar-láb együtt mozgással (szinkinézis) keresztülmászni az alagúton.

Segédeszköz: tornapad, zsámolyok, mászóalagút.

Tevejárás padon

Kiinduló helyzet: négykézláb állás felvétele a padon oly módon, hogy a karok-lábak nyújtva vannak. A fej a gerincvonal meghosszabbított vonalában helyezkedik el.

Feladat: ellentétes kar-láb együtt mozgással (szinkinézis) végig mászni a pad felületén.

Segédeszköz: tornapad.

Tevejárás 2 párhuzamos padon

Két padot egymással párhuzamosan helyezünk el. A két pad kb. vállszélességre helyezkedik el egymástól.

Kiinduló helyzet: Négykézláb állás felvétele a padon, oly módon, hogy a karok-lábak nyújtva vannak. A bal kar-láb a bal oldali padon helyezkedik el, a jobb kar-láb a jobb oldali padon. A fej a gerincvonal meghosszabbított vonalában helyezkedik el.

Feladat: ellentétes kar-láb együtt mozgással (szinkinézis) végig mászni a pad felületén.

Segédeszköz: 2 db tornapad.

Tevejárás oldal irányba talajon

Kiinduló helyzet: Négykézláb állás, oly módon, hogy a karok-lábak nyújtva vannak.

Feladat: mászás oldalsó irányba. Bal kar-láb oldalra lép, a jobb kar-láb mellé zár.

Nehezítés: a feladatot 2 párhuzamos tornapadon végezzük.

Segédeszközök: tornapadok.

Mászás irány és testtartás változtatással

Kiinduló helyzet: pókállás.

Feladat: a hallott síp/dob/ taps jelzésre irányt és testtartást változtatni.

1. jelre: pókjárás (előre) 2. jelre: rákjárás (hátra felé) 3. jelre: tevejárás előre 4. jelre: négykézláb hátrafelé

Segédeszközök: síp, dob; bármely hangszer.

Mászás hullahopp karikával

Kiinduló helyzet: pókállás, kezek a karikán belül támaszkodnak.

Feladat: körbejárás a lábakkal. Leírni egy teljes kört a karika körvonala mentén.

Segédeszköz: hullahopp karika.

Mászás kar és lábemeléssel

Kiinduló helyzet: térdelő támasz.

Feladat: mászás előre ellentétes kar-lábemeléssel. Kar előre nyújtva, láb hátrafelé nyújtva. Majd ellentétesen ismételve.

Mászás eltérő textúrájú talajon

Kiinduló helyzet: térdelő támasz

Feladat: mászás a különböző összetételű talajon

Segédeszközök: érzékelő szőnyeg / érzékelő panelek

2.2. Mászás a talajjal szöveget bezáró felületen

Mászás zsámolyra feltett tornapadon

Egy zsámoly bal és jobb oldalára felhelyezünk egy-egy tornapadot, fordított „V” alakban.

Kiinduló helyzet: térdelőtámasz a pad tetején.

Feladat: ellentétes kar-láb együtt mozgással (szinkinézis) végig mászni a pad felületén.

Nehezítés: zsámoly behelyezésével a padok dőlésszögét növelhetjük; pók- ill. rákjárásban hajtjuk végre a feladatot.

Segédeszközök: tornapad, zsámoly

Mászás bordásfalra rögzített tornalapon

A tornalapot rögzítjük a bordásfal fokán.

Kiinduló helyzet: előre dőlve a tornalap két szélének megfogása.

Feladat: a tornalap szélét megfogva hajlított lábbal felmászni a tornalap tetejére, majd a bordásfal fokain lemászni.

Nehezítés: a tornalapot, bordásfalra akasztható létrával helyettesítjük.

Segédeszközök: létra, bordásfal.

2.3. Mászás eszközre

Mászás bordásfalra

Kiinduló helyzet: arccal szembe fordulva a bordásfallal.

Feladat: felmászni a bordásfalra, a mellette lévő bordásfalon lemászni.

Mászás tornaszekrényre

Kiinduló helyzet: állás arccal a tornaszekrény felé.

Feladat: átmászni a tornaszekrényen.

Nehezítés: egyre több fokot felhelyezve magasítjuk a tornaszekrényt.

Segédeszközök: tornaszekrény, szivacs (balesetmegelőzés céljából).

Mászás mászófalon

Kiinduló helyzet: állás arccal a mászófal felé.

Feladat: felmászni a mászófalon.

Segédeszközök: mászófal, szivacs (balesetmegelőzés céljából).

Mászás kötélletrán

Kiinduló helyzet: állás arccal a kötélletra felé.

Feladat: felmászni a kötélletrán.

Segédeszköz: kötélletra.

Mászás akadálypályán

Az előző elemeket kombinálva (bordásfal, tornapad, tornalap, tornaszekrény, zsámoly, alagút) komplett akadálypályát építhetünk. Az alkalmazott mozgás a csúszás, mászás elemeire épül.

Mászás szivacsos modulkészleten

A modulelemeket kombinálva akadálypályát építhetünk.

3. Gurulás

Gurulás 1 db body-roll hengerben

Kiinduló helyzet: nyújtott háton fekvés a hengerben, karok magastartásban, ujjak összefűzve.

Feladat: gurulás balra, majd jobbra a hengerben.

Nehezítés: több body-roll henger alkalmazása, testmagasságtól függően.

Segédeszközök: body-roll hengerek.

Gurulás takaróban

Kiinduló helyzet: segítséggel felcsavarjuk a plédet a test köré.

Feladat: oldal irányú guruló mozgással kicsavarodni a takaróból.

Segédeszköz: takaró.

Gurulás body-roll hengerrel

Kiinduló helyzet: hason fekvés a hengeren.

Feladat: (önállóan/segítséggel) előre gördülni a hengeren, a talajt védekező kartámaszban érinteni, majd lassan kartámasszal előre lépegetni fekvőtámasz helyzetig, majd lassan visszatérni a kiindulási helyzetéhez.

Nehezítés: különböző méretű body-roll henger alkalmazása.

Segédeszköz: body-roll henger

Gurulás bobath-labdán 1.

Kiinduló helyzet: hason fekvés a bobath-labdán.

Feladat: (segítséggel) előre gördülni a labdán, a talajt védekező kartámaszban érinteni, majd (segítséggel) visszagördülni.

Segédeszköz: bobath-labda

Gurulás bobath-labdán 2.

Kiinduló helyzet: hason fekvés a bobath-labdán.

Feladat: segítséggel bal, majd jobb oldalra billenni a labdával.

Gurulás bobath-labdán 3.

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés a bobath-labdán

Feladat: (segítséggel) előre gördülni a labdán, a talajt védekező kartámaszban érinteni, majd (segítséggel) visszagördülni

Segédeszköz: bobath-labda

Gurulás labdával

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés a talajon/szivacson. Karok magastartásban, a kézben labda.

Feladat: gurulás oldal irányba, majd visszafelé.

Segédeszközök: szivacs, labda.

Megjegyzés: a kézben a labda bármilyen eszközzel helyettesíthető. A fej legyen a szőnyeg bal és jobb oldalán is.

Gurulás hossztengety körül balra-jobbra

Kiinduló helyzet: hanyatt fekke a talajon / szivacson.

Feladat: gurulás hasra, majd vissza hátra.

Segédeszköz: szivacs

Nehezítés: 1 sípszóra hasra fordulni, két sípszóra hátra. Fél- ill. teljes fordulat végzésére alkalmas a feladat.

4. Járásgyakorlatok

4.1. Járásgyakorlatok tornapadon

Járás padon különböző kartartásokkal

Kiinduló helyzet: alapállás a pad felszínén, menetiránynak megfelelően.

Feladat:

- Járás a padon ellentétes kar-láb együtt mozgással.
- Mindkét kart oldalsó középtartásba emelve. járás a padon.
- Mindkét kart oldalsó középtartásba emeljük. Járás a padon, közben nyújtott karral vállkörzést végzünk.
- Járás padon. Járás közben karkörzést végzünk.
- Járás padon, a karok oldalsó középtartásban. A karokat járás közben keresztezzük a test előtt, majd a test mögött.
- Járás gólya lépésekkel.

Nehezítés: a járógyakorlatok közben ütemes versike mondható; csuklóra súly helyezése; eszköz vitele a kézben.

Segédeszköz: tornapad.

Járás felfordított padon különböző kartartásokkal

Kiinduló helyzet: alapállás a pad felszínén.

Feladat: az előző feladatok végezhetők ebben a módozatban is.

Segédeszköz: tornapad

Járás oldal irányban

Kiinduló helyzet: oldalirányú állás a pad felszínén.

Feladat: járás oldalra után lépéssel. az előző feladatokhoz hasonló kartartásokkal.

Segédeszköz: tornapad

Járás előre, fordulatokkal

Kiinduló helyzet: alapállás a pad felszínén

Feladat: járás közben egy sípszóra 90^0 -os, 2 sípszóra 180^0 -os fordulat végzése.

Nehezítés: a feladat felfordított padon való végzése.

Segédeszköz: tornapad

Járás tornapadon előre, majd hátra

Kiinduló helyzet: alapállás a pad felszínén

Feladat: járás a padon előre, majd hátrafelé.

Segédeszköz: tornapad

Járás pad felett 1.

Vízszintes irányban állítunk fel 5 tornapadot, egymástól lépéstávolságra.

Kiinduló helyzet: alapállás a paddal szemben.

Feladat: Váltott lábbal átlépünk a padok felett. A sorok végére érve fordulás, majd a feladat újra kezdése.

Segédeszköz: 5 db tornapad

Járás pad felett 2.

Pad felállítása függőlegesirányba.

Kiinduló helyzet: terpeszállás a pad fölött.

Feladat: terpeszállásban járni a pad fölött.

Segédeszköz: tornapad

4.2. Járásgyakorlatok zsámollyal

Fel- és lelépés zsámolyra/-ról 1.

Kiinduló helyzet: alapállás a zsámollyal szemben.

Feladat: jobb lábbal fellépni a zsámolyra, bal lábbal után lépni, majd lelépni a zsámoly másik oldalán jobb-bal láb sorrendben. Ugyanez bal lábbal is.

Segédeszköz: zsámoly

Fel- és lelépés zsámolyra/-ról 2.

Kiinduló helyzet: alapállás a zsámollyal szemben.

Feladat: jobb lábbal fellépni a zsámolyra, bal lábbal után lépni. Majd jobb lábbal hátrafelé lelépni a zsámolyról, ballal után lépni. A feladatot ismételjük meg bal lábbal is.

Segédeszköz: zsámoly.

Járás zsámolyon

Zsámolyok elhelyezése lépéstávolságra egymástól.

Kiinduló helyzet: alapállás a zsámolyon.

Feladat: átlépni egyik zsámolyról a másikra.

Segédeszközök: zsámolyok.

4.3. Járás egyenetlen talajon

Járás érzékelő korongokon, taktilis ösvényen

Kiinduló helyzet: alapállás a korongok előtt, cipő nélkül (esetenként mezítláb)

Feladat: végig sétálni az érzékelő korongokon.

Nehezítés: különböző magasságú, dőlésszögű elemek

Segédeszközök: érzékelő korongok / érzékelő szőnyeg / taktilis ösvény stb.

Járás hullámos felületen

Zsámolyokat helyezünk ki, majd szőnyeggel borítjuk őket.

Kiinduló helyzet: alapállás a szőnyeggel szemben.

Feladat: járunk az így kapott egyenetlen felszínen.

Járás tornaszivacson

Tornaszivacsokat fektetünk a talajra.

Kiinduló helyzet: alapállás a szivaccsal szemben.

Feladat: járás a szivacsokon.

Járás szivacsos modulkészleten

A modulkészlet elemeiből akadálypályát készítünk.

Kiinduló helyzet: alapállás a kiépített pályával szemben.

Feladat: járunk az így kapott egyenetlen felszínen.

Járás zsámolyra feltett tornapadon

Egy zsámoly bal és jobb oldalára felhelyezünk egy-egy tornapadot, fordított „V” alakban.

Kiinduló helyzet: alapállás a pad előtt.

Feladat: járás a pad felületén.

- Járás a padon ellentétes kar-láb együtt mozgással.
- Mindkét kart oldalsó középtartásba emelése. Járás a padon.
- Mindkét kart oldalsó középtartásba emeljük. Járás a padon, közben nyújtott karral vállkörzést végzünk.
- Járás padon. Járás közben karkörzést végzünk.
- Járás padon, a karok oldalsó középtartásban. A karokat járás közben keresztezzük a test előtt, majd a test mögött.
- Járás gólya lépésekkel.

Nehezítés: járás különböző kartartással ill. ritmusos versike skandálása.

4.4. Járás sík talajon

Járás utánlépéssel

Kiinduló helyzet: alapállás a talajon.

Feladat: lépés jobb lábbal, majd a bal lábbal utánlépés.

Lépés iránya: előre, hátra, balra, jobbra, vegyesen.

Segédeszköz: -

Galopp járás

Kiinduló helyzet: alapállás.

Feladat: galopp szökdelésben haladjunk oldal irányba.

Segédeszköz: -

Járás különböző sebességgel 1.

Kiinduló helyzet: alapállás.

Feladat: járás előre / hátrafelé, sípszóra egyre gyorsabban.

Segédeszköz: síp.

Járás különböző sebességgel 2.

Kiinduló helyzet: alapállás.

Feladat: járás előre / hátrafelé zene ritmusának megfelelően gyorsan-lassan, egyre gyorsabban.

Járás irányváltással

Kiinduló helyzet: alapállás.

Feladat: járás előre, vezényszóra irányváltás balra, jobbra, hátrafelé, előre.

Járás vonal mentén

Az előbbi két feladat (járás különböző sebességgel ill. irányváltással) alkalmazható ez esetben is. Az irányváltás esetében előre-hátra irány, oldalazó lépés esetén balra-jobbra.

Járás párhuzamos vonalon

Kiinduló helyzet: terpeszállás.

Feladat: járás terpeszben, érintve a párhuzamos egyenest.

Járás szélesedő keskenyedő egyenesek mentén

Kiinduló helyzet: terpeszállás

Feladat: járás terpeszben, érintve mindkét egyenest.

Járás vonalon galoppjárásban 90 /180⁰-os irányváltással

Kiinduló helyzet: alapállás

Feladat: oldalirányú galoppjárás, sípszóra 180⁰-os fordulat tétele egyszer balra, majd jobbra.

Járás „tappancsokon”

Tappancsokat helyezünk a talajra.

Feladat: járás bal lábat a ball, jobb lábat a jobb tappancsra helyezve.

Nehezítés: helyezzük a lábakat a tappancsok megfelelően.

Járás ellentétes karmozgással és beszéddel kísérve

Feladat: járás előre karok ellentétes irányú mozgást végeznek pl. bal oldalsó középtartásban, jobb mellső középtartásba.

Nehezítés: közben soroljuk a hét napjait, hónapok neveit, páros számokat stb.

5. Futás

Ingafutás

Feladat: futás a terem egyik végéből a másikba

Ingafutás nehezített talajon

Egymásra helyezünk 2, 3 szőnyeget.

Feladat: futás a terem egyik végéből a másikba, közben átfutva a lehelyezett szőnyegeken.

Segédeszközök: tornaszőnyegek

Futás számolyokon

Feladat: futás összetolt számolyokon.

Segédeszközök: számolyok

Futás egymástól eltolt számolyokon

Feladat: futás a számolyokon

Segédeszköz: számolyok

Futás szlalomban

Feladat: futás a kihelyezett bóják / számolyok között irányváltotatással

Segédeszközök: bója, számoly

Futás számolyokon és szőnyegeken át 1.

Zsámolyok közé szőnyeget terítünk egymás folytatásába. (zsámoly-szőnyeg-zsámoly-szőnyeg stb.)

Feladat: futás a számolyon és szivacsokon át.

Segédeszközök: számoly, tornaszivacs

Futás zsámolyokon és szőnyegeken át 2.

Zsámolyokat helyezünk a talajra. A zsámolytól változó távolságra helyezük el a szőnyeget.

Feladat: futás a zsámolyon, talajon és szivacsokon át.

Segédeszközök: zsámolyok, tornaszivacsok

Futás akadálypályán

Akadálypályát építünk zsámolyok, padok, szivacsok segítségével.

Feladat: akadálypálya teljesítése.

Futás alakzatokban

Feladat: Futás az előrajzolt alakzatoknak megfelelően. pl. négyzet, téglalap, kör, nyolcas stb. alakzatban.

Segédeszközök: kréta az előrajzoláshoz; ragasztó csík, kötél.

Futás formába lépés közben 1.

Karikákat fektetünk egymás mögé kb. lépés távolságra.

Feladat: futás, mindegyik karikába belelépve.

Segédeszközök: karikák.

Futás formába lépés közben 2.

Karikákat fektetünk cikk-cakk vonalban a talajra.

Feladat: futás, mindegyik karikába belelépve.

Segédeszközök: (különböző nagyságú) karikák

Futás body-roll hengerben / hullahopp karikában

Kiinduló helyzet: belebújás a hengerbe / karikába.

Feladat: futás a hengerben / karikában.

Segédeszközök: henger, karika.

Páros futás

Feladat: páros futás a kézbe adott eszközzel.

- Futás tornabot fogásával.
- Futás hullahopp karika oldalsó fogásával.
- Futás hullahopp karikába bújva.

6. Ugrás, szökdelés

Ugrás trambulínon

Feladat: szökdelés trambulínon

Segédeszköz: trambulín

Ugrálás hopp-hopp labdával

Feladat: a labda „fülében” megkapaszkodva helyváltoztatás.

Segédeszköz: hopp-hopp labda.

Ugrás zsámolyra fel és le

Kiinduló helyzet: alapállás a zsámollyal szemben.

Feladat: páros lábbal felugrani a zsámolyra, majd onnan leugrani.

Segédeszközök: zsámoly.

Ugrás karikába

Karikák fektetése a talajra ugróiskola módjára. Az egyedülálló karikába páros lábbal ugrunk, egymás mellett lévő karikákba bal ill. jobb lábbal.

Feladat: haladjunk végig a pályán.

Segédeszközök: karikák.

Ugrás egyik zsámolyról a másikra

Zsámolyokat helyezünk a talajra.

Feladat: ugrás egyik zsámolyról a másikra.

Segédeszközök: zsámolyok.

Szökdelés talajon

Kiinduló helyzet: egyik láb felemelve a talajról

Feladat: a talajon támaszkodó lábbal szökdelni előre irányba. Majd lábcserével tovább folytatni a szökdelést.

Nehezítés: szökdelés hátrafele irányba.

Szökdelés azonos kar-láb munkával

Kiinduló helyzet: alapállás

Feladat: jobb térdet és a jobb kart magasba lendítve szökkenni. Majd váltás az ellenkező oldalra.

Szökdelés ellentétes kar-láb munkával

Kiinduló helyzet: alapállás.

Feladat: jobb térdet felhúzva felfelé szökkenni, miközben a bal kart a magasba lendítjük. Majd váltás, ellenkező oldalra.

Szökdelés padlólapon

Kiinduló helyzet: alapállás.

Feladat: szökdelni a feladatoknak megfelelően.

- pároslábbal felszökkenni a padlólapra
- páros lábbal ugorni a padlólap bal oldalára, majd vissza a padlólapra
- páros lábbal ugorni a jobb oldalára, majd vissza
- jobb oldalról átugorni a bal oldalára

Segédeszköz: padlólap.

Szökdelés bordásfalnál

Kiinduló helyzet: alapállás, arccal szembe fordulni a bordásfallal.

Feladat: a bordásfalat mell magasságban megfogni, szökdelni a feladatoknak megfelelően

- zárt, páros lábbal szökdelni
- szökdelés sarokemeléssel
- szökdelés zárt, majd terpeszbe nyitott lábbal váltakozva

Nehezítés: a gyakorlatok végrehajtása kapaszkodás nélkül

Segédeszköz: bordásfal

7. Játékos vegyes feladatok

Pók foci – csapatjáték (mászás)

Feladat: pók járással közlekedve, lábbal továbbítani a labdát az ellenfél kapujába.

Könnyítés: a lábak guruló zsámolyon támaszkodnak

Segédeszközök: labda, guruló zsámoly.

Párkereső – csapatjáték (futás)

Feladat: a játék résztvevői szaladgálnak a teremben. Az instrukciónak megfelelő párokat alkotnak.

Instrukció: pl. 2-es pár, 5-ös pár, 2 lány; 3 fiú, 1 fiú 1 lány stb.

Láncfogó – csapatjáték (futás)

Feladat: a fogó elől menekülni. Akit elfog a fogó, csatlakozik kézfogással a fogóhoz, így közösen próbálnak mindenkit elfogni.

Vak Vezető – párosjáték (járás)

Feladat: 2-es párok alkotása. A páros egyik emberének eltakarjuk a szemét. Cél, sétálva eljutni a célba. A másik fél a hangjával irányítja letakart szemű társát a cél felé. Instrukciók: előre, hátra, balra, jobbra.

Segédeszköz: kendő

Sorverseny (futás, járás, mászás kombinációi)

Kiinduló helyzet: Csapatok alkotása.

Feladat:

- Páros futás kézfogással / bot fogással / karika stb. fogással bója megkerülésével.
- Páros futás összekötött lábakkal.
- Elefánt-járással bója megkerülése.
- Pók / rák mászással (nehezítésként labdával) bója megkerülése.
- Talicska váltó verseny.
- Kúszás tornapad alatt.
- Mászás szekrényre.

Zsámolyfoglaló

Feladat: a játékosok a zsámoly körül futnak. Sípszóra mindenki felugrik egy-egy zsámolyra. A legutoljára felpattanó játékos kiesik, ülve marad a zsámolyán.

Vonal fogócska

Feladat: A fogó és a játék résztvevői a teremben lévő vonalakat követve szalad. Cél: elfogni a játékosokat. Akit elfogtak, leül a játéktér mellé.

Gyűjtögetős játék

Feladat: létszámtól függően csoportokat alkotunk. A teremben elszórtan kislabdákat / babzsákokat helyezünk el. Minden csapatnak van egy gyűjtő ládája (felfordított zsámoly), ahová a labdát, babzsákokat összegyűjti. Az a csapat győz, akinek a legtöbb eszközt sikerül begyűjtenie. A csapattagok pókjárásban / rákjárásban / tevejárásban / négykézláb mászásban közlekedhetnek.

Tűz-víz-levegő játék (futás, mászás)

Feladat: Az utasításoknak megfelelő helyváltogatás.

- tűz: mindenki szaladjon a tornapadhoz, és álljon fel rá.
- víz: mindenki szaladjon a terem közepére rajzolt körbe vagy hasaljon le a helyén.
- levegő: mindenki másszon fel a bordásfalra.

Segédeszközök: tornapadok, bordásfalak.

„Vonal cica” fogó (futás)

Kiinduló helyzet: Egy vízszintes vonalat rajzolunk a terem közepére. Ezen a vonalon mozoghat a fogó. A terem 2 oldalában (bal-jobb) helyezkedik el a két csapat.

Feladat: A két csapat cseréljen térfelet, a fogó próbálja elfogni a középvonalon átfutó társait. Akit elfog, az fogóvá válik. A játék ismételhető, amíg van szabadon mozgó játékos.

Labda dobó játék

Kiinduló helyzet: a terem padokkal két térfélre osztjuk. Két csapatot alakítunk. Mindkét térfélre azonos számú labdát adunk.

Feladat: Adott idő alatt (1 / 2 perc) a legtöbb labdát átdobni az ellenfél térfelére.

Nehezítés: A versenyzők guruló zsámolyon ülnek.

Segédeszközök: labdák, guruló zsámolyok.

Irodalomjegyzék

Márkus , E. (1994.). *Képességfejlesztő eszközök*. Budapest.

Oettinger, B., & Oettinger, T. (2011.). *Funkcionális gimnasztika*. Dialóg Campus Kiadó Nordex Kft. Forrás: https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Barbara-Thomas-Oettinger-Funkcionalis_gimnasztika/ch06s03.html

Pappné Gazdag, Z. (2004.). *A body-roll*. Flaccus Kiadó.

Pappné Gazdag, Z. *A tornapad*. Flaccus Kiadó.

Szentgyörgyi , Z., & Weglárz, B. (2002.). *Tér- és helyzetérzékelést fejlesztő gyakorlatok*. Budapest: Flaccus Kiadó.