

TESTNEVELÉS

2.O.

március 22 – 26.

Kedves Gyerekek!

Ma egy játékos feladatot küldök Nektek!

Írjátok le a neveteket nagy, nyomtatott betűkkel!

Aztán végezzétek el a betűk sorrendjében a gyakorlatokat!

Tornázd le a neved!

A - 10 ropi-gombóc

B - 10 béka ugrás

C - 1 perc szökdelés zárt lábbal

D - 10 guggolótámaszból fellendülés gyertyába

E - 10 négyütemű fekvőtámasz

F - 1 perc ollózás a lábbal, hanyatt fekvésben

G - 10 guggolásból felugrás

H - 10 mellkas emelés hason fekvésben

I - 1 perc szökdelés jobb lábon

J - 15 guggolótámaszból ugrás fekvőtámaszba

K - 10 nyusziugrás

L - 10 hanyatt fekvésből felkelés guggolótámaszba

M - 1 perc terpesz-zár szökdelés
N - 1 perc bűdös bogár
O - 1 perc szökdelés bal lábon
P - 10 napocska rajzolás hanyatt fekvés alkar támaszban
R - 1 perc futás magas térd emeléssel
S - 1 perc Superman tartás
T - 10 fekvőtámasz
U - 1 perc tigris tartás
V - 1 perc gólya állás (fél-fél perc mindkét lábbal)
Z - 15 lábujjhegyre emelkedés

Egy kis segítség a „bűdös bogár”-hoz.

https://www.youtube.com/watch?v=t_thCeGDqcc

„Tigris tartás”

<https://www.youtube.com/watch?v=av2gYGLVZU8>

„Ropi-gombóc”:

„Ropi” - hasonfekvés karok magastartásban (egész test megfeszül)

„Gombóc” – zsugorülés, karok átkulcsolják a térdet, fej lehajtva

Jó testmozgást kívánok Mindenkinek!

„Superman tartás”

