Kedves Elsősök!

Attila bácsi vagyok, ezúttal egy kis tornával készültem nektek. Keressetek a lakásban egy tágasabb helyet, ahol kényelmesen lehet mozogni, öltözzetek kényelmesen! Ha a családból bárki más is kedvet kapna egy kis testmozgáshoz, vegyétek be őt is! Két üres dobozra és hat-tíz plüssjátékra vagy kispárnára lesz szükségetek. Mindenki ügyeljen a saját és egymás testi épségére!

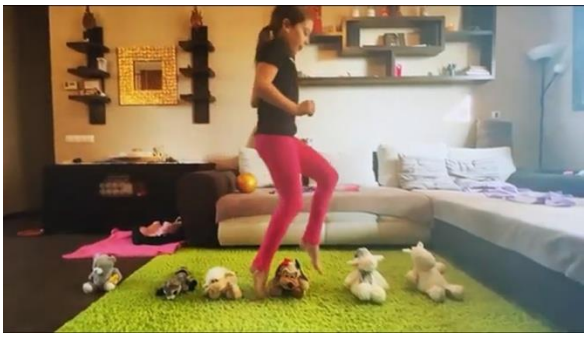
Kezdésnek melegítsünk be alaposan Kozma Zsuzsanna zenepedagógus, fitness edző vezénylésével!

Videó: https://www.youtube.com/watch?v=k__r6z4LQFY

Ezután következhet egy kis torna plüssökkel:

I. Rendezzétek el a játékokat a földön egyetlen sorba! Hagyjatok ki közöttük annyi helyet, hogy kényelmesen közéjük lehessen lépni, anélkül hogy bármelyikre is rátaposnátok! Végezzétek el az alábbi gyakorlatokat:

1. Átfutás a plüssök közé lépve, magas térdemeléssel – 5 sorozat!
2. Páros lábon szökdelés a plüssök közé érkezve – 5 sorozat!
3. Jobb lábon szökdelés plüssök között – 5 sorozat!
4. Bal lábon szökdelés plüssök között – 5 sorozat!

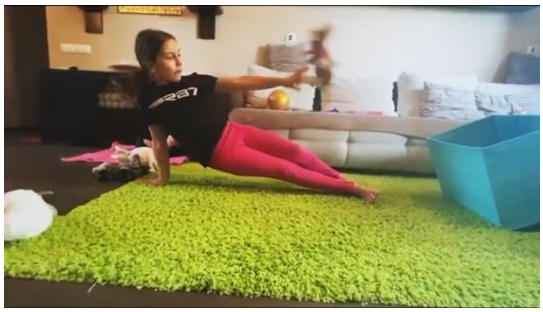


II. Ezután gyűjtsétek össze a plüssöket az egyik dobozba! Feküdjetek hanyatt, a doboz legyen a fejetek felett, a lábatok legyen kinyújtva! Nyújtsátok ki a kezeteket és vegyetek ki egy plüsst a dobozból! Nyújtott karral emeljétek magatok fölé, majd nyújtott páros lábemeléssel vegyétek át a bokátok közé és páros lábleengedéssel óvatosan tegyétek le a földre! A gyakorlatot addig végezzétek, míg az összes plüss el nem fogy a dobozból!

Most pakoljuk is vissza a plüssöket! Hanyatt fekvés, a lapockák legyenek zárva, karok a test mellett a földön, tenyértámasz! Fogjatok a bokátok közé egy plüsst és páros lábemeléssel, nyújtott térddel próbáljátok óvatosan a fejetek felett lévő dobozba tenni! A gyakorlatot addig végezzétek, míg az összes plüss vissza nem kerül a dobozba!

III. Gyakoroljuk kicsit a célba dobást is!  Szórjátok ki a plüssöket magatok elé, a dobozt pedig helyezzétek három lépés távolságra! Helyezkedjetek guggoló állásba. A lábfejetek legyen vállszéles vagy annál kicsit nagyobb távolságra! Karlendítéssel ugorjatok fel függőlegesen páros lábról, és mielőtt páros lábra visszaérkeznétek, próbáljátok meg a plüsst még a levegőben, kétkezes felső dobással a dobozba juttatni! Érkezés után ereszkedjetek vissza guggoló állásba és folytassátok a gyakorlatot, amíg az összes plüsst is el nem dobjátok!

Most pedig helyezkedjetek oldalfekvésbe! Készítsétek magatok elé a plüssöket! A dobó kezetek legyen felül, a másikkal pedig biztosítsatok könyöktámaszt! A lábfejek legyenek egymáson, vagy a felső lábfej legyen az alsó előtt. Ezután vegyetek fel egy plüsst a dobó kezetekkel, emeljétek fel és toljátok ki a törzseteket és a csípőtöket, találjatok bele a dobozba és engedjétek vissza magatokat! Ezután végezzétek el a gyakorlatot a másik oldalatokra fordulva és ismételjétek, amíg el nem fogynak a plüssök!



IV. A teli dobozból pakoljátok ki egyesével a plüssöket, de úgy, hogy csak a lábujjaitokat használhatjátok! Szórjátok szét a játékokat a helyiségben, ezután szedjétek össze őket pókjárásban és tegyétek vissza a dobozba!

Most lesz szükség a másik dobozra is. Helyezkedjetek széles terpeszülésbe! Az egyik doboz legyen a jobb lábfejetek mellett, a másik pedig a bal mellé kerül. Pakoljuk át a plüssöket a teli dobozból az üresbe oldalsó törzshajlítással! Ha az üres doboz megtelik, ismételjük a gyakorlatot az ellenkező irányba is!

Levezetésképpen végezzétek el az alábbi gyakorlatokat:

Hasprés – hanyatt fekvésben, felhúzott, zárt térdekkel, talptámasz, kezek a tarkón, 5db.

Planking – legalább 10 másodpercig.

Lábak nyújtása - felváltva mindkét lábbal, álló helyzetből, a sarkunk érintse a fenekünket, kézzel segítsünk megtartani, lábanként legalább 5 másodpercig.

Nyújtás – törzsdöntéssel előre, talajérintéssel, legalább 5 másodpercig.

Ha végeztetek, pakoljátok el a plüssöket és a dobozokat! Egészségetekre, fújjátok ki magatokat!

Szeretettel,

Attila bácsi