

JÁTÉKOS GERINCTORNA

Kiinduló helyzet az állás:

1. Tapsolni nyújtott karokkal a fej felett, majd hátul, deréknál.
2. Tapsolni fej felett váltva jobbra-balra, mintha szúnyogot kergetnénk.
3. Nagy terpeszben állva előre hajolni, és tenyérrel ütögetni a földet egyhelyben, majd előre-hátra haladva, azután jobbra-balra is.
4. Leguggolni, összegömbölyödni, feláll oldalt emelgetni a karokat, mint egy kismadár a szárnyaival.
5. Ha van bármilyen labda kéznél, azzal szembe állni a fallal/csukott ajtóval, és felgurítani rajta egyszerre a két kézzel, majd picit leengedni.
6. Megfordulva feldobni a levegőbe a labdát, tapsolni, majd elkapni. Lehet nehezíteni azzal, ha a taps a hát mögött van, vagy a földet kell megütni guggolással.

Kiinduló helyzet háton fekvés:

1. Kinyújtani a karokat fül mellett, lábak egyenesek, és gurulni a földön, mindkét irányba.
2. Kézbe venni labdát/párnát/plüss állatot, fej felett a földhöz érinteni, majd megemelni a lábakat, és átadni a talpak közé a tárgyat, azután vissza kézbe. Mindenhol a földhöz kell érinteni, akkor szabályos!
3. Biciklizni a lábakkal, a sarkak majdnem érintsék a földet, majd páros lábbal is tekerni.
4. Lábak a levegőben, fellendíteni a feneket is, mintha gyertya állásba menne, de nem kell megtartani, és a kéz ne segítsen.

Kiinduló helyzet hasonfekvés:

1. Előre emelni a karokat fej mellett, és integetni a levegőben.
2. Két kézzel köröket rajzolni a padlóra, mintha törölgetnénk, azután jobbra-balra is legyen ragyogó tiszta.
3. Előre nyújtani a földön a karokat, és váltva rácsapni a földre, majd páros kézzel „vakondvadászat”. A könyöknek is emelkednie kell!
4. Csak a karokkal utánozni a mellúszást a levegőben, a lábakat „leragasztani” a földhöz.

**Kedves egészségére, ha együtt végezték, akkor az egész
Családnak! 😊**

Radován Ildikó
gyógytornász