

## Testmozgással kapcsolatos feladatok, gyakorlatok

Nap	Reggel	Napközben (tanulás közti pihenőkben)	Este
Hétfő	<p>1. Fejfordítás jobbra 2x, ballra 2x (ismétlés 6x).</p> <p>2. Bal kézzel fogd meg a jobb füled és fejhúzás a bal vállhoz. Megtartás 5 másodpercig. Gyakorlat ismétlése ellenkezőleg.</p> <p>3. <u>48 ütemű gyakorlatfüzér</u>: 1. gyakorlat áttekintése, kísérlet a végrehajtásra. Gyakorlás addig, amíg lendületesen nem megy mind a 8 ütem.</p> <p><u>2.</u> gyakorlat esetében ugyanez.</p>	<p>A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>gerinctorna</u> videókból napi 10-15 perc (vagy több) megtekintése és végrehajtása.</p>	<p>1. A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>utánzó járások, mozgások</u> videóból napi 3-4 mozgásforma megtekintése és végrehajtása (minden gyakorlat 1-2 perc időtartamig, vagy nagyobb hely esetén, távolság meghatározásával). Következő nap az előzőket lehet ismételni, újakat kipróbálni. Minden mozgásformát próbálj meg végrehajtani a hét végére.</p> <p>2.</p>
Kedd	<p>1. 4 ütemen keresztül fejkörzés balról jobbra, majd ellenkezőleg (ismétlés 4x).</p> <p>2. Fejhajlítás (nyakhajlítás) jobbra 2x, ballra 2x (ismétlés 6x).</p> <p>3. <u>48 ütemű gyakorlatfüzér</u>: hétfői első két gyakorlat ismétlése, majd összekapcsolása (cél: megállás nélkül, lendületesen végrehajtani az <u>első 16</u> ütemet). Ha sikerült: <u>3.</u> gyakorlat tanulása.</p>	<p>A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>gerinctorna</u> videókból napi 10-15 perc (vagy több) megtekintése és végrehajtása.</p>	<p>1. A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>utánzó járások, mozgások</u> videóból napi 3-4 mozgásforma megtekintése és végrehajtása. Ismétlés/gyakorlás.</p> <p>2.</p>
Szerda	<p>1. A hétfői első két gyakorlat ismétlése törökülésben.</p> <p>2. <u>48 ütemű gyakorlatfüzér</u>: első három gyakorlat ismétlése, összekapcsolása a szokott módon (<b>lásd:</b></p>	<p>A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>gerinctorna</u> videókból napi 10-15 perc (vagy több) megtekintése és végrehajtása.</p>	<p>1. A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>utánzó járások, mozgások</u> videóból napi 3-4 mozgásforma megtekintése és végrehajtása.</p>

## Testmozgással kapcsolatos feladatok, gyakorlatok

	kedd). 4. gyakorlat tanulása.		Ismétlés/gyakorlás. 2.
Csütörtök	<p>1. A keddi első két gyakorlat ismétlése terpeszállásban csípőretartással.</p> <p>2. <u>48 ütemű gyakorlatfüzér</u>: első négy gyakorlat ismétlése, összekapcsolása. 5. gyakorlat tanulása.</p>	A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>gerinctorna</u> videóból napi 10-15 perc (vagy több) megtekintése és végrehajtása.	<p>1. A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>utánzó járások, mozgások</u> videóból napi 3-4 mozgásforma megtekintése és végrehajtása. Ismétlés/gyakorlás.</p> <p>2.</p>
Péntek	<p>1. Válassz 2-3 gyakorlatot a korábbi napok alapján, kipróbálhatod más testhelyzetben is.</p> <p>2. <u>48 ütemű gyakorlatfüzér</u>: első öt gyakorlat ismétlése, összekapcsolása. 6. gyakorlat tanulása. Próbáld végrehajtani <u>mind a 48</u> ütemet, kezdetben „puskázással”, a továbbiakban törekedj az önálló (fejből, emlékezetből) végrehajtásra.</p>	A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>gerinctorna</u> videóból napi 10-15 perc (vagy több) megtekintése és végrehajtása.	<p>1. A táblázat alá csatolt linkeken található, <u>utánzó járások, mozgások</u> videóból napi 3-4 mozgásforma megtekintése és végrehajtása. Ismétlés/gyakorlás.</p> <p>2.</p>

### Gerinctorna:

<https://www.youtube.com/watch?v=tNvS5WTEHxs>

[https://www.youtube.com/watch?v=qBF\\_ogxb3Gc](https://www.youtube.com/watch?v=qBF_ogxb3Gc)

### Utánzó járások, mozgások:

Alsósnak és felsősnek:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=DpgKyq3WCuw&fbclid=IwAR2zsMc5ZcZ4zNtDaBcz1tox9jqx8of-kibbF3EiBDOyWsCf0PBRBAT9OU0>

## **Testmozgással kapcsolatos feladatok, gyakorlatok**

2. [https://www.youtube.com/watch?v=0yiWeRWvsq0&fbclid=IwAR1\\_GhT3LH3uPDcYeASSvcvPqNMdbGh6minOMoCTDygsDPEV3HzAtDsLWc](https://www.youtube.com/watch?v=0yiWeRWvsq0&fbclid=IwAR1_GhT3LH3uPDcYeASSvcvPqNMdbGh6minOMoCTDygsDPEV3HzAtDsLWc)

Elsősorban felsősnek:

3. <https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o&fbclid=IwAR0oKFVqen-2yU66D9qdp-XwAoVna9SGI3sKW5uQb1kqx0fRcP4rylzeDdA>