

3210409testnevelés

Labdavezetés lábbal tárgykerüléssel

Nagyon fontos, ha jó idő van, menj ki a szabadba!

A feladatokba bevonhatod a kistestvéredet is. Így te lehetsz a tanító néni vagy tanító bácsi! Figyeljetek a helyes testtartásra, mutasd neki a gyakorlatokat, ahogy tőlem láttad! Lehet zenére is tornázni, bemelegíteni.

Bemelegítés:

- 2 perc helyben futás, majd légzőgyakorlat 4 ütemre karemeléssel, karemelésnél az orrodon szívod be a levegőt, a karod leengedésével a szádon fújod ki a levegőt.
- Kisterpeszbe állsz, jöhet a fejkörzés 4-szer oda-vissza.
- Maradsz terpeszállásban, malomkörzés.
- Terpeszállásban törzsfordítás jobbra, balra.
- Nyújtott karral 15 guggolás.
- 10-szer lendítsd az egyik, majd másik lábad jó magasra.

Keress egy labdát, gyakorold a labdapattogatást helyben, mind a két kezeddal próbáld ki!

Most haladás közben, valamit megkerülve, próbáld egyik majd a másik kezeddal pattogatni a labdát!

Dobd fel a labdát, közben tapsolj, kapd el! Aki ügyes, a háta mögött is tud tapsolni!

Tedd a két térded közé a labdát, szökdelve kerüld meg a bóját, vagy valami tárgyat! Vigyázz, ne essen ki a labda!

Vezesd a labdát lábbal, kerüld meg különböző tárgyakat! Figyelj arra, hogy ne rúgd messzire a labdát, kisebb lépésekkel könnyebb lesz a gyakorlat!

Ajánlom az alábbi videót: https://www.youtube.com/watch?v=uGHF3i_NJSM

Készíts kaput, jöhet a kapura rúgás. Próbáld mind a két lábaddal, egyre messzebről. Aztán legyen kisebb a kapu!

Most játssz egy jót a levegőn, szaladgálj vagy segíts a kertben a szüleidnek!

Jó munkát gyerekek!