

SZABADIDEI TESTMOZGÁSOK ISKOLÁSOKNAK.

2020 március 12 – 22.

Minden gyakorlatot szabadtéren, levegőn, vagy nyílt ablaknál végzünk el.

Lehet erkély, terasz vagy éppen az ablak előtt a szobában.

A ruházat sporttevékenységnek megfelelően: pollo, melegítőfelső és nadrág, sportcipő – zokniban a szobában.

ELŐKÉSZÍTŐ – III. OSZTÁLY

1. boka, térd, csipő, váll és csukló körzés – 3 – 4 perc,
2. helyben szaladás 3x30 másodperc köztük légzőgyakorlat,
3. a tornaórán végzett bemelegítő gyakorlatokat 10-12 gyak. mindegyik 2x.
4. aki szeret táncolni ritmikus tánc 5 – 8 perc.

IV – VI OSZTÁLY

1. boka, térd, csipő, nyak, váll és csukló körzés – 3 – 4 perc,
2. helyben szaladás, magas térdemeléssel, sarokfeldobással 3x1perc köztük légzőgyakorlat,
3. a tornaórán végzett bemelegítő gyakorlatokat 10-12 gyak. mindegyik 3x.
4. hasizom, hátizom, lábizom és karizom fejlesztő gyakorlatok (gugolás, fekvőtámasz) 3x 10 + 3x 5 fekvőtámasz,
5. aki szeret táncolni ritmikus tánc 5 – 10 perc.

VII – VIII OSZTÁLY

1. boka, térd, csipő, nyak, váll, és csukló körzés – 3 – 4 perc,
2. helyben szaladás, magas térdemeléssel, sarokfeldobással 3x1perc köztük légzőgyakorlat,
3. a tornaórán végzett bemelegítő gyakorlatokat 10-12 gyak. mindegyik 4x.

4. hasízom, hátízom, lábízom és karízom fejlesztő gyakorlatok (gugolás, fekvőtámasz) 3x 15 + 3x 8 fekvőtámasz,

5. aki szeret táncolni ritmikus tánc 5 – 10 perc.

IX – XII OSZTÁLY

1. boka, térd, csipő, nyak, váll és csukló körzés – 3 – 4 perc,

2. helyben szaladás, magas térdemeléssel, sarokfeldobással 3x1perc köztük légzőgyakorlat,

3. a tornaórán végzett bemelegítő gyakorlatokat 10-12 gyak. mindegyik 5x.

4. hasízom, hátízom, lábízom és karízom fejlesztő gyakorlatok (gugolás, fekvőtámasz) 3x 20 + 3x 10 (lányok) – 15 (fiúk) fekvőtámasz,

5. aki szeret táncolni ritmikus tánc 10 – 15 perc.

Ezekmellet ajánljuk a SAKKOT minden korosztálynak (fiúk és lányok)

A sporttevékenység után ruhát cserélünk, és mivel otthon vagyunk lezuhanyozunk. Ez tisztálkodás és ugyanakkor felfrisít is. Fogyasszunk szobahőmérségletű sımavízet, savmentes üdítıkek, pihenjük 10 – 15 percet.

DÉVA 2020 MÁRCIUS 12.

TESTNEVELÉSI KATEDRA

SÁFÁR CSABA

VARRÓ ÉVA