



24. K.h.: lazító előre hajlítgatás 8 x - 10 x ismételve.

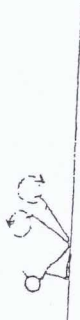
25. K.h.: hanyattfekvés, felhúzott térdrel talp a talajon, karok magastartásban.
Gyak: csípő és jobb lábemelés után erőszakos vissza kiinduló helyzetbe.
Bal lábbal ismételve



26. K.h.: fekvés a test jobb oldalán, karok a magastartásban.
Gyak: 8-szori ismétlés után u.ez a bal oldalon.
Könyök és térdkérőintés zsugorhelyzetben.



27. K.h.: nyújtott ülés, alkartámasz a test mögött.
Gyak: körzés a lábakkal kifelé majd befelé indítva, láb nem érinti a talajt.



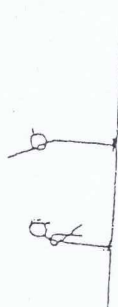
28. Négykézlábjárás.



29. Alkartámaszban járás.



30. Légzési gyakorlat

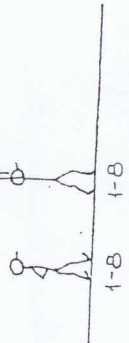


Megjegyzés: K.h.: = kiinduló helyzet
Gyak: = gyakorlat leírása
Javaslat: a gyakorlatokat 10-20-szor ismételni.

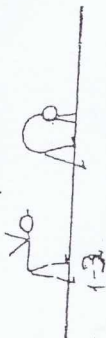
HÁZI FELADAT - SCOLIOSIS

ELŐVÁRHATÓ

1. 8 ütemen keresztül helybenjárás sarkon - kilégzés - 8 ütemen keresztül járás lábujjon, karok magastartásban - belégzés



2. K.h.: terpeszállásban törzsdöntés, karok oldalsó középtartásban
Gyak: 3 ütemen keresztül törzsdöntés 4 ütemen keresztül törzshajlítás



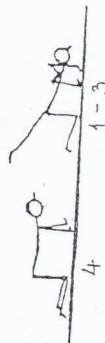
3. K.h.: terpeszállás törzsdöntés, karok magastartásban
Gyak: törzkörzés jobbra majd balra indítva



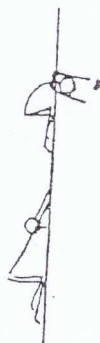
4. K.h.: térdelőtámasz
Gyak: homorítás és domborítás (kar és láb függőlegesen helyezkedik el)



5. K.h.: térdelőtámasz
Gyak: 3 ütemen keresztül karhajlítás és jobb lábemelése, 4-re kiinduló helyzet. Bal lábbal ismételve



6. K.h.: térdelőtámasz, karok nyújtva a talajon, mellkas leengedve, fej enyhén emelve.
Gyak: lépegelés páros kézzel jobbra 4 x, vissza középre 4 x. Balra ismételve.





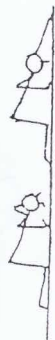
7. K.h.: terpesz - térdelőtámasz

Gyak: jobb karmemelés tarkóra, fordítás 4 x jobbra, tekintet a jobb könyökhöz. ismételve balra.



8. K.h.: páros térdelőtámasz, karok magastartásban

Gyak: ereszkedés sarokülésbe - kilégzés emelkedés térdelésbe - belégzés



9. K.h.: térdelőtámasz, az ujjak egymásfelé néznek.

Gyak: 2 ütemen keresztül karhajlítás, 2 ütemen keresztül jobb karnyújtás előre, mellkas közelít a talajhoz. Ismételve bal kézzel.



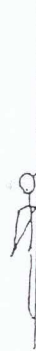
10. K.h.: hasonfekvés, karok magastartásban, homlok párhuzamos a talajjal.

Gyak: lassu nyújtózkodás váltogatott karokkal, a tenyér csúszik a talajon



11. K.h.: hasonfekvés, karok a test mellett a talajon

Gyak: lassu lapockazárás után lazítás



12. K.h.: hasonfekvés, kézkucsolás a test mögött

Gyak: 4 ütemen keresztül lassu húzogatós jobbra, 4 ütemen keresztül balra



13. K.h.: terpesz hasonfekvés, karok magastartásban, homlok párhuzamos a talajjal, de nem érinti

Gyak: 4 ütemen keresztül lassu karkörzés a tarkóra, 4 ütemen körzés vissza kiinduló helyzetbe.



14. K.h.: hasonfekvés, jobb kar magas, bal kar mélytartásban
Gyak: nyújtott karal karfartáscseré, homlok párhuzamos a talajjal

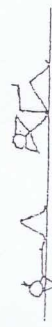


15. K.h.: hanyattfekvés felhúzott térdel, talpak a talajon, kezek a derék alatti
Gyak: lassu derék leszorítás a kézfejre, majd lazítás



16. K.h.: zsugor hanyattfekvés, karok oldalsó középtartásban

Gyak: páros térd leengedés jobbra a talajra, jobb kézzel közelítés a bal tenyérhez.
Ellentétesen ismételve



17. K.h.: zsugor hanyattfekvés, kezek a tarkó alatt
Gyak: emelkedés ülésbe, jobb könyökkel a felemelt bal térd érintése és ereszkedés vissza hanyattfekvésbe.
Ellentétesen ismételve.



18. K.h.: terpesz hanyattfekvés, karok oldalsó középtartásban
Gyak: jobb nyújtott karra támaszkodva felülés, jobb lábemelés magasra és bal kézzel jobb lábfejét érintés.
Ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe
Ellentétesen ismételve



19. K.h.: hanyattfekvés, felhúzott térdel talpak a talajon, karok magastartásban.
Gyak: felüléssel lábnyújtás előreahajlásban lábfejét érintés.
Gömbölyű háttal vissza kiinduló h-be.



20. K.h.: hanyattfekvés, karok magastartásban.
Gyak: lassu és erőteljes nyújtózkodás, lábfejek visszafelé fordítva (pipálva)