

Lúdtalp gyakorlatok

Az alábbi gyakorlatokat először ülve, majd állva végezzük:

1. Lábakat párhuzamosan egymás mellé tenni, mindkét sarkat egyszerre felemelni-letenni. (váltva is)
2. Egyszerre felhúzni mindkét talpat, együtt leengedni. (váltva is)
3. Egyszerre két lábbal: sarokról lábujjhegyre, lábujjhegyről sarokra gördíteni.
4. Lábujjakat behajlítva talp alá húzni-kinyújtani.
5. Lábujjakat behajlítva talp alá húzni, lábfejet megemelni, letenni.
6. Talpak a földön vannak, sarkakat széthúzva lábujjhegyre emelkedni, összezárva letenni sarokra.
7. Sarkon támaszkodva lábakat terpeszteni, zárni.

Járógyakorlatok

8. Lábujjhegyen járni apró lépésekkel, magasra húzott sarokkal.
9. Mackójárás:a talp külső szélére nehezedve, behajlított lábujjakkal járás.

Gyakorlatok lúdtalp ellen

- Fogjunk egy teniszlabdát, tegyük le a talajra. Görgessük a talpunkkal úgy, hogy erősen próbáljuk nyomni a lábunkkal a labdát. Ezzel fellazíthatjuk a talpi pólyát. (Viseljünk zoknit!)
- Nyújtsuk meg a talpunkban található izmokat. Álljunk lábujjra úgy, hogy a lábfejünk első része végig maradjon a talajon, majd mozgassuk, nyújtsunk a lábfejünk többi részét előre, majd vissza.
- Vegyünk egy mini bandet, és rakjuk a bokáinkra. Az egyik lábunkat próbáljuk meg oldalra emelni, a másik lábunkkal igyekezzünk ellenállni a lábujjak földbe nyomásával.
- Álljunk lábujjhegyre és apró lépteket tegyünk meg előre, majd vissza. Álljunk sarokra, és ismételjük meg így is a gyakorlatot.
- Szórjunk le apró tárgyakat (lego, játékfigurák stb.) a padlóra, majd próbáljuk meg azokat a lábujjainkkal felemelni, és átrakni máshová.
- Járjunk sokat mezítláb: amikor lehetőségünk van rá, akkor fűben, homokban, kavicsoson.

Játékok

1. Földön ülve labdát két talp közé fogjuk, lábbal dobjuk és lábbal kapjuk el.
 2. Ceruzát vagy pálcikát az egyik láb ujjával megfogjuk, másik lábbal átvesszük.
 3. Lábujjakkal kis golyót markolva sétálni (ne az ujjak között legyen a golyó!)
 4. Apróra tépett papírdarabkákat megmarkolva egyenként felszedgetni a földről.
-