

Lábtorna - pedes plani Lúdtalp

A gyakorlatokat először ülve, majd állva végezzük:

- 1 A lábakat párhuzamosan egymás mellé tesszük. a két sarkat egyszerre felhúzzuk, majd leengedjük (lábujjhegy).
- 2 Felváltva jobb és bal sarkat emeljük.
- 3 Egyszerre felhúzzuk mindkét talpat, majd együtt leengedjük.
- 4 Felváltva jobb és bal talpat felhúzzuk - leengedjük.
- 5 Egyszerre két lábbal sarokról lábujjhegyre, majd vissza sarokra gördülünk (sarokállás - lábujjhegyállás). Napi 2 x 15-20 perc.
- 6 Lábujjakat erősen behajlítva talp alá húzzuk - kinyújtjuk, a külső talpszélre nehezedünk. Az ujjak hajlítása nélkül nehezedünk a külső talpszélre.
- 7 Lábujjhegyre emelkedve sarkakat széthúzzuk, széthúzva leengedjük, újra megemeljük, zárjuk le.
- 8 Párhuzamosan egymás mellé tesszük a két lábat. Jobb lábbal végigsimitjük a balt, majd a ballal a jobbot.
- 9 Lábujjhegyen járunk apró lépésekkel, magasra felhúzott sarokkal. Mackó járás behajlított lábujjakkal a talp külső szélére nehezedve.

Játékok:

- 1 Földön ülve a labdát a két talp közé fogjuk, lábbal dobjuk, és lábbal kapjuk el.
- 2 Ceruzát vagy pálcikát egyik láb ujjával megfogjuk, a másik lábbal átvesszük.
- 3 Földre letett papírlapra ceruzával rajzolunk.
- 4 Papírzsebkendőt apró darabokra tépünk. Lábujjal megmarkolva egyenként felszedegyetjük a földről.