











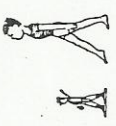








Torna:







Járvélet: napi 2x min. 10-15 perc torna




Járások:

1. **Órásjárás**

2. **Tüpejjárás**

3. **Járás sarkon**
4. **Járás külső talpán**
5. **Járás behúzott lábujjakkal, külső talpán**
6. **Egy golyót a lábujjakkal megfogni és sétálni (ezt lehet kenőfával vagy zsabkendővel is)**


18. Széken ülve:
 - a. -gliszti mozgás talppal (sarkat megemelni, közelíteni a lábujjakhoz, majd a talpat letenni)

 - b. -talp ökölbe szorítása

 - c. -spicc a lábakkal (sarkokat megemelni)

 - d. -spicc a lábakkal és így sétálni

 - e. -lábelfogás talppal (két talp közé egy labdát jól beszorítani, majd eldobni)








7. **Katonajárás (járás fekvés testtartással, karok a test mellett szorva, lábak fekvésben kinyújtva - így előremelni, majd lerakni)**

8. **Gólyajárás (térlet felhárni, majd előre nyújtva lerakni, karok oldalra nyújtva, mintha a golya szárnyai lennének)**

9. **Kutyajárás (négykézláb járás, fej előre néz.)**

10. **Könyv a fejen (egyenes testtartással járn, úgy, hogy közben a könyv a fején van)**

- f. **labagyújtás (egyik talp alatt egy teniszlabda, ránehézni, és ide-oda görgetni)**

- g. **-tűjak átmenése a labdán (sarok a talajon marad, talpat átmenni, egy labda fölött)**

- h. **-sarok átmenése a labdán (lábujjak a talajon maradnak, sarkot átmenni egy labda fölött)**

- i. **-egy papírszeletet a lábujjakkal szétcújni, szétszórni, majd összegyűjteni**

- j. **-harisnyevés (egyik láb előtt hosszabban a földre fektetni egy harisnyát, a lábujjakat megemelni (a sarok ne mozduljon), a harisnyát megragadni és a talp alá begyúrti)**

- k. **-éplőkockával toronyépítés**

11. **Veréb (páros lábon, lábujjhegyen ugrálás)**

12. **Sánta veréb (egy lábon, lábujjhegyen ugrálás)**

13. **Vingaszelés (előrehajolva járn, egyszer a jobb egyszer a bal oldalról egy képzeltbelet virágot lerakítani)**

14. **Medvejárás (négykézláb járn nyújtott karral és lábval, egyszerre jobb kéz és jobb láb lép, majd bal kéz és láb lép)**

15. **Pókjárás (has néz fölfelé, térdaké hajlítva, előrefelé haladni)**

16. **Rákjárás (has néz fölfelé, térdaké hajlítva, hátrafelé haladni)**


19. **Állva:**
 - a. **-sarokról lábujjhegyre (valamiben megkapaszkodni, sarokra állni, majd lábujjhegyre)**

 - b. **-egy lábon sarokról lábujjhegyre**

 - c. **-terpeszben sarokról lábujjhegyre**


Kontras lábtalpas kisgyerekek beosztásában nem szabad lártatni!

Látáskom-erősítő gyakorlatok:

17. **Üléshely:**
 - a. -spicc, pápa

 - b. -társzéknél a két nagy lábujjat, és a két sarokot

 - c. -megfogni egy habót két talppal, lábval himáztatni, láncoltatni

 - d. -egy golyót megfogni a lábujjakkal, felemelni, majd lerakni, majd a másik lábval is felemelni

 - e. -lábujjakkal megfogni egy ceruzát, vagy zsírkrétát és rajzolni egy papíra

- f. **-kúcs lábval (mindekké láb ujjaital egy ceruzát megfogni, az egyik ceruzára egy karikát tekni és ezt átmengetni az egyik ceruzától a másikra)**

- g. **-taposás talppal**