

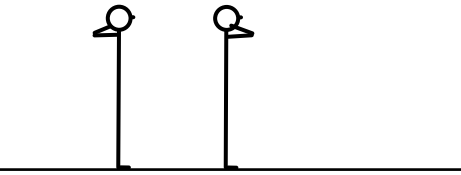
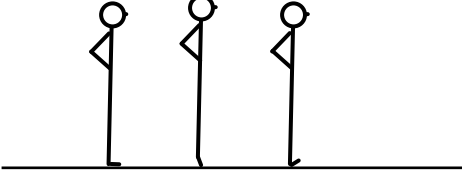
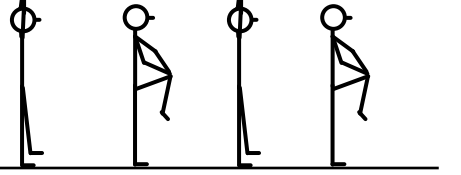
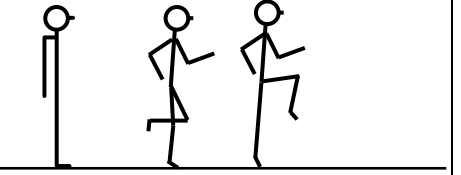
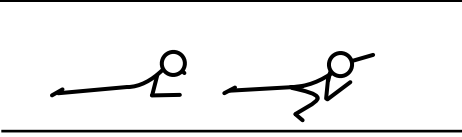
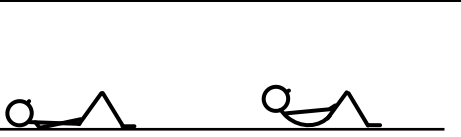
TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATSOR

OTTHONI TORNA 1.1.

Végezz minden feladatot 10x!

Figyelj a pontos kiindulóhelyzetekre!

Sikeres tornázást kívánok!

1. 	2. 	3. 	4. 
Kh: alapállás, vállratartás: 1.ü.: könyök hátra húzása lapockazárással; 2.ü.: két könyök összeérintése elől.	Kh: alapállás, csípőre tartás: 1.ü.: lábujjra emelkedés; 2.ü.: sarokra gördülés.	Kh: terpeszállás, kar magastartásban kulcsol: 1.ü.: térd felhúzása karhúzással; 2.ü.: térd leengedése karemeléssel; 3-4.ü.: 1-2.ü. ellentétes lábbal;	Kh: alapállás: Helyben futás folyamatosan.
5. 	6. 	7. 	8. 
Kh: guggolótámasz: 1-2.ü.: lépegetés előre karral fekvőtámaszba; 3-4.ü.: lépegetés vissza guggolótámaszba.	Kh: térdelőtámasz: 1-2.ü.: „cicahát”; 3-4.ü.: „kutyahát”.	Kh: térdelőtámasz, alkartámasz: 1.ü.: jobb lábemelés térdnyújtással, pipa; 2.ü.: láb leengedése kiindulóhelyzetbe; 3,4.ü.: 1,2.ü. ellentétes lábbal.	Kh: hasonfekvés, magastartás: 1.ü.: nyújtott kar és lábemelés rézsút tartásban; 2.ü.: kar és láb leengedése k.helyzetbe.
			
Kh: sarokülés, törzsdöntéssel előre: 1-2.ü.: nyújtózkodás a talajon előre jobb karral; 3-4.ü.: nyújtózkodás a talajon előre bal karral.	Kh: hason fekvés alkartámaszban: 1.ü. jobb térd és könyök húzása fejfördítéssel jobbra; 2.ü. vissza a kh-be; 3.ü. bal térd és könyök húzása balra; 4.ü.: vissza kh-be.	Kh: hanyattfekvés hajlított térddel: 1-2.ü.: törzsemelés karok csúsztatásával a combon; 3-4.ü. törzs leengedése hanyatt fekvésbe.	Kh: hanyattfekvés, magastartás: 1-2 ü.: nyújtózkodás a talajon jobb karral és lábbal; 3-4.: nyújtózkodás a talajon bal karral és lábbal.

szerkesztés és grafika: Kunné Solti Éva

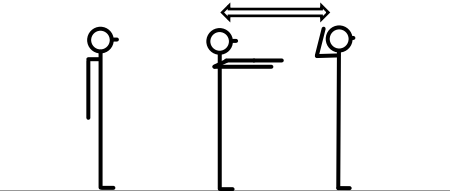
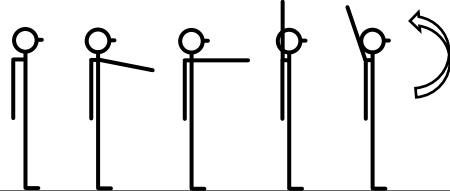
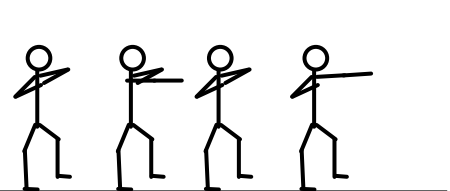
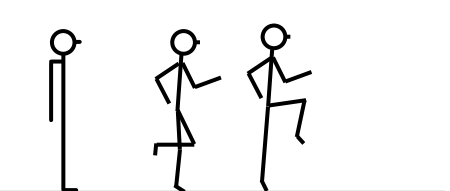
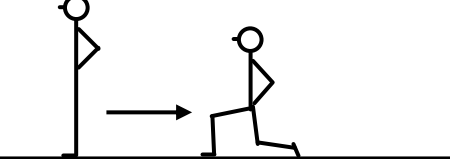
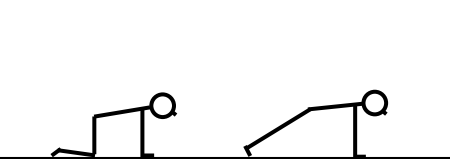
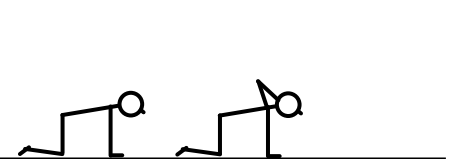
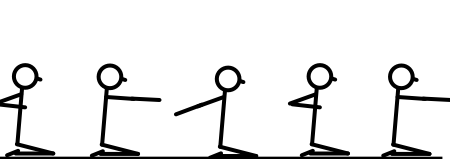
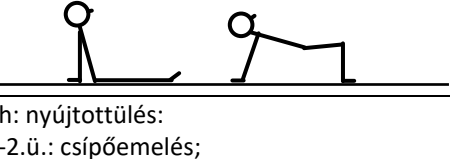
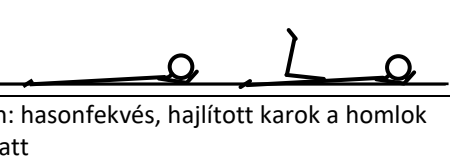
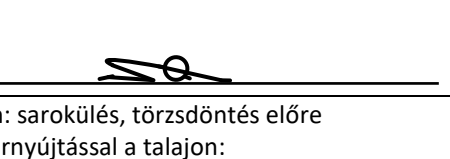
TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATSOR

OTTHONI TORNA 1.2.

Végezz minden feladatot 10x!

Figyelj a pontos kiindulóhelyzetekre!

Sikeres tornázást kívánok!

			
Kh: alapállás: 1.ü.: karnyújtással válltolás előre mellső középtartásba; 2.ü.: könyökhúzás hátra.	Kh: alapállás: 1-2.ü.: karkörzés hátra lassan, nyújtózással jobb karral; 3-4.ü.: karkörzés hátra lassan nyújtózással bal karral.	Kh: hajlított terpeszállás, mellheztartás: 1.ü.: jobb karnyújtás előre; 2.ü.: jobb karhúzás mellhez; 3.ü.: bal karnyújtás előre; 4.ü.: bal karhúzás mellhez.	Kh: alapállás: 1.4.ü.: helyben futás magastérdemeléssel.
			
Kh: szögállás, csípőretartás: 1.ü.: jobb lábbal lépés hátra hajlított harántterpeszállásba; 2.ü.: lépés előre szögállásba; 3.4.ü.: 1.2.ü. ellentétes lábbal.	Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: térdnyújtás csípőemeléssel; 2.ü.: ereszkedés kiindulóhelyzetbe.	Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: jobb könyökhúzás tarkóratartásba; 2.ü.: jobb kartámasz a talajon; 3.ü.: bal könyökhúzás tarkóratartásba; 4.ü.: bal kartámasz a talajon.	Kh: sarokülés, mellheztartás: 1.ü.: karnyújtás előre; 2-3.ü.: karhúzás oldalra; 4.ü.: karhajlítás mellhez.
			
Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás: 1-2.ü.: törzsemelés karhúzással az ellentétes térdekhez felváltva.	Kh: nyújtottülés: 1-2.ü.: csípőemelés; 3-4.ü.: ereszkedés nyújtottülésbe.	Kh: hasonfekvés, hajlított karok a homlok alatt 1.ü.: jobb hajlított lábemelés 2.ü.: jobb térdnyújtással láb leengedése a talajra. 3.4.ü.: 1.2.ü. ellenkező lábbal	Kh: sarokülés, törzsdöntés előre karnyújtással a talajon: 1.ü.: jobb karral nyújtózkodás előre; 2.ü.: lazítás; 3.ü.: bal karral nyújtózkodás előre; 4.ü.: lazítás.

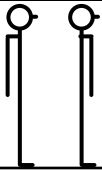
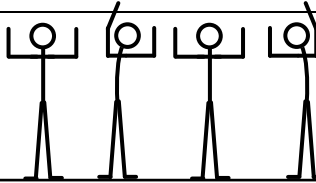
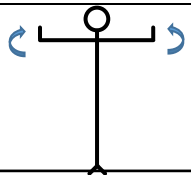
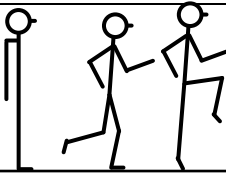
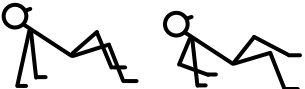
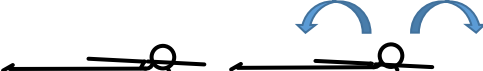
KAR- ÉS VÁLLÖV MOBILIZÁLÓ GYAKORLATSOR

OTTHONI TORNA 2.1.

Végezz minden feladatot 10x!

Figyelj a pontos kiindulóhelyzetekre!

Sikeres tornázást kívánok!

			
Kh: alapállás: 1-2.ü.: vállhúzás hátra; 3-4.ü.: váll leengedése előre.	Kh: terpeszállás, hajlított oldalsó középtartás: 1.ü.: jobb karral nyújtózkodás magastartásba; 2.ü.: jobb kar leengedése kh.-be; 3.4.ü.: 1.2. ü. ellentétes karral.	Kh: szögállás, oldalsó középtartás: 1-2.ü.: karkörzés hátra kis körzéssel.	Kh: alapállás: 1-4.ü.: helybenfutás magastérdemeléssel.
			
Kh: Harántterpeszállás, jobb kar mellhez, bal kar mellsőközéptartásban: 1.2.ü.: szökdelés láb- és kartartáscserével.	Kh: póktartás: 1.ü.: jobb kar- és bal lábemelés; 2.ü.: kar és láb leengedése a talajra; 3.ü.: bal kar- és jobb lábemelés; 4.ü.: kar és láb leengedése a talajra.	Kh: hanyattfekvés medencebillentéssel, mélytartás: 1-2.ü.: karhúzás a talajon mellsőközéptartáson keresztül magastartásba; 3-4.ü.: karleengedés a talajon kh.-ba.	Kh: térdelőtámasz, hajlított kar: 1.ü.: jobb kar nyújtása a talajon; 2.ü.: jobb kar húzása vállhoz; 3.ü.: bal kar nyújtása a talajon; 4.ü.: bal kar húzása vállhoz.
			
Kh: sarokülés, vállratartás, könyökök összeérintése: 1-2.ü.: törzsdöntés előre könyökhúzással hátra; 3-4.ü.: törzsemelés könyökhúzással előre.	Kh: sarokülés, törzsdöntés előre karnyújtás a talajon: 1.ü.: emelkedés női fekvőtámaszba; 2.ü.: karhajlítás; 3.ü.: karnyújtás; 4.ü.: csípőtolás hátra sarokülésbe.	Kh: hasonfekvés, jobb kar magastartásban, bal kar mélytartásban: 1-2.ü.: karemeléssel kartartáscsere; 3-4.ü.: karemeléssel kartartáscsere.	Kh: sarokülés, törzsdöntés előre karnyújtással a talajon: 1.ü.: jobb karral nyújtózkodás előre; 2.ü.: lazítás; 3.ü.: bal karral nyújtózkodás előre; 4.ü.: lazítás.

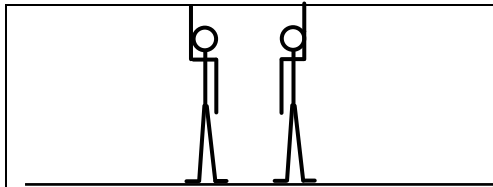
KAR- ÉS VÁLLÖV MOBILIZÁLÓ GYAKORLATSOR

OTTHONI TORNA 2.2.

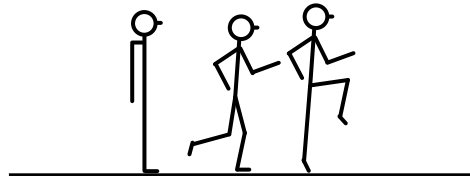
Végezz minden feladatot 10x!

Figyelj a pontos kiindulóhelyzetekre!

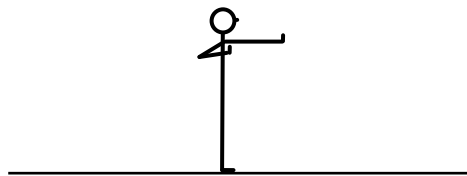
Sikeres tornázást kívánok!



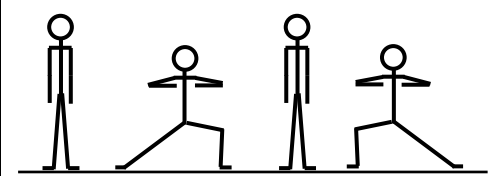
Kh: terpeszállás, jobb kar magastartás:
1-4.ü.: jobb karral felfelé, bal karral lefelé nyújtózkodás vállból 4x;
5-8.ü.: bal karral felfelé, jobb karral lefelé nyújtózkodás vállból 4x.



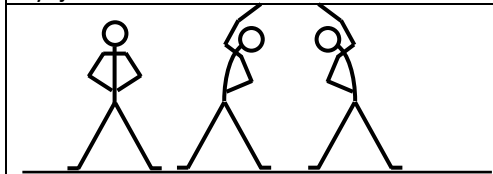
Kh: alapállás:
helyben futás magastérdemeléssel.



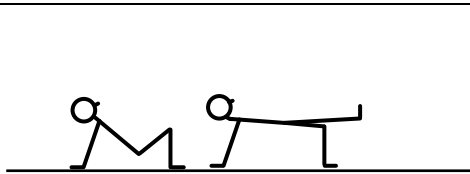
Kh: szögállás, jobb kar mellnél, bal kar mellső középtartásban:
1.2.ü.: kartartás csere folyamatosan válltolással és a tenyér kifesztésével.



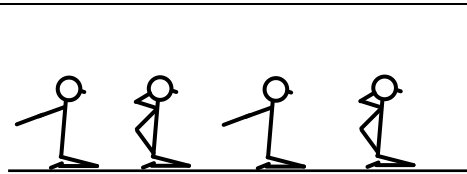
Kh: csípőszélességű terpeszállás:
1.ü.: kilépés jobb lábbal jobb támadóállásba könyökhúzással hátra;
2.ü.: lépés kh-be;
3.4.ü.: 1.2.ü.: ellenkezőleg.



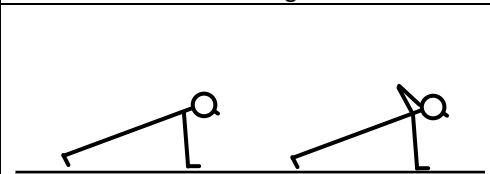
Kh: terpeszállás, csípőretartás:
1-4.ü.: jobb karnyújtással kismértékű törzshajlítás balra, vállból apró nyújtózkodás 4x;
5-8.ü.: bal karnyújtással kismértékű törzshajlítás jobbra, vállból apró nyújtózkodás 4x.



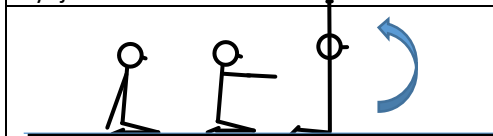
Kh: hátsó fekvőtámasz leengedett csípővel:
1.ü.: csípőemelést jobb lábnyújtással vízszintesen;
2.ü.: csípőszűkítés kh.-be;
3.ü.: csípőemelést bal lábnyújtással vízszintesen;
4.ü.: csípőszűkítés kh.-be.



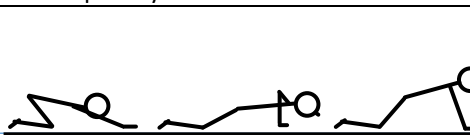
Kh: sarokülés, kar oldalsó középtartás:
1.ü.: jobb kar húzása tarkóra, bal kar leengedése csípőretartásba;
2.ü.: karemelés mellső középtartásba;
3.ü.: bal kar húzása tarkóra, jobb kar leengedése csípőretartásba;
4.ü.: karemelés oldalsó középtartásba.



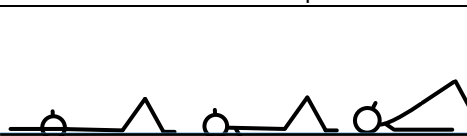
Kh: fekvőtámasz:
1.ü.: jobb karhúzás tarkóretartásba;
2.ü.: jobb kartámasz a talajon;
3.ü.: bal karhúzás tarkóretartásba;
4.ü.: bal kartámasz a talajon.



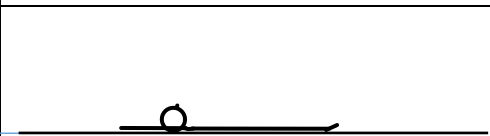
Kh: térdelőülés:
1-2.ü.: emelkedés térdelőállásba karlendítéssel magastartásba;
3-4.ü.: ülés térdelőülésbe karkörzéssel hátra mélytartásba.



Kh: térdelőülés, törzsdöntés és karnyújtás előre:
1.ü.: csípőtolás előre karhajlítással;
2.ü.: karnyújtás;
3.ü.: karhajlítás;
4.ü.: csípőtolás hátra karnyújtással.



Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás, magastartás:
1-2.ü.: csípőemelést karhúzással a talajon oldalsó középtartáson keresztül mélytartásba;
3-4.ü.: csípőszűkítés karhúzással magastartásba.



Kh: hanyattfekvés, magastartás:
1-2.ü.: nyújtózkodás a talajon jobb karral és lábbal;
3-4.ü.: karok, lábak ellazítása;
5-6.ü.: nyújtózkodás bal karral és lábbal;
7-8.ü.: karok, lábak ellazítása.

TÖRZSIZOMZAT ERŐSÍTŐ GYAKORLATSOR

OTTHONI TORNA 3.1.

Végezz minden feladatot 10x!

Figyelj a pontos kiindulóhelyzetekre!

Sikeres tornázást kívánok!

Kh: zsugorulás, karkulcsolás: 1-2.ü.: dőlés hátra medencebillentéssel és hátdomborítással, nyújtózkodás vállból; 3-4.ü.: törzsnýújtás kh.-be.	Kh: törökülés: 1-4.ü.: jobb karnýújtás magastartásba, nyújtózkodás 4x; 5-8.ü.: jobb kar leengedése és bal karnýújtás magastartásba, nyújtózkodás 4x.	Kh: hajlított terpeszülés, tarkóratartás: 1-2.ü.: törzsfordítás jobbra lassan, fejtetővel nyújtózkodás; 3-4.ü.: törzsfordítás balra kh.-be; 5-6.ü.: törzsfordítás balra lassan; 7-8.ü.: törzsfordítás jobbra kh.-be.	Kh: hanyattfekvés medencebillentéssel, mélytartás: 1-2.ü.: karhúzás a talajon mellsőközéptartáson keresztül magastartásba; 3-4.ü.: karleengedés a talajon kh.-be.
Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás: 1.2.ü.: medencebillentéssel előre törzsemelésben karhúzás az ellentétes térdekhez folyamatos cserével.	Kh: hanyattfekvés hajlított lábemeléssel: 1.ü.: jobb lábujjak érintése a talajra; 2.ü.: jobb lábemelés kh.-be; 3.ü.: bal lábujjak érintése a talajra; 4.ü.: bal lábemelés kh.-be.	Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás, csípőemelés: 1.ü.: lábujjra emelkedés; 2.ü.: talpra érkezés.	Kh: térdelőülés: 1.ü.: törzsdöntés jobbra jobb kartámasszal és bal lábnyújtással; 2-3.ü.: az egyensúlyi helyzet megtartása; 4.ü.: ereszkedés kh.-be; 5-8.ü.: 1-4.ü. ellentétesen.
Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: csípőemelés térdnyújtással, válltolás; 2.ü.: csípő leengedése térdehajlítással, térdek megtartása 10 cm-re a talajtól.	Kh: hasonfekvés, hajlított kar és homlok a talajon: 1.ü.: jobb lábemelés 10 cm-re a talajtól; 2.ü.: jobb láb terpesztése a levegőben; 3.ü.: jobb láb zárása a levegőben; 4.ü.: jobb láb engedése a talajra; 5-8.ü.: 1-4.ü. ellenkezőleg.	Kh: hasonfekvés, magastartás: 1-2.ü.: karemeléssel oldalsó középtartáson át karhúzás mélytartásba, ujjak érintése a hát fölött, tekintet lefelé; 3-4.ü.: karemelés oldalsó középtartáson át magastartásba.	Kh: hasonfekvés, magastartás: 1.ü.: jobb karra és lábbal nyújtózkodás; 2.ü.: ellazítás; 3.ü.: bal karra és lábbal nyújtózkodás; 4.ü.: ellazítás.

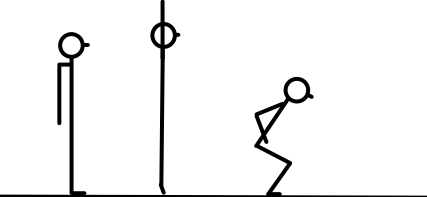
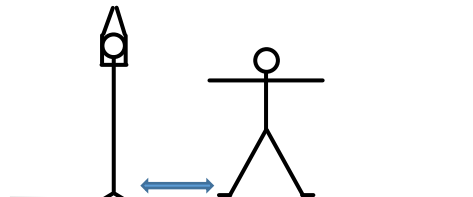
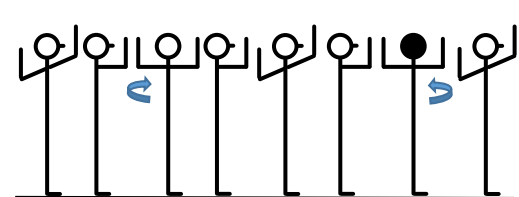
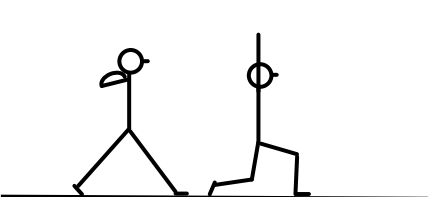
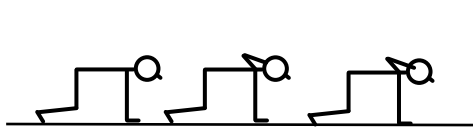
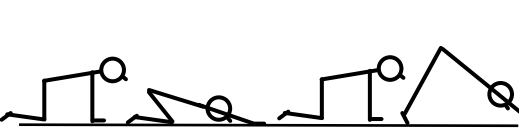
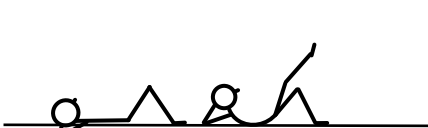
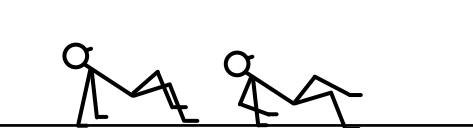
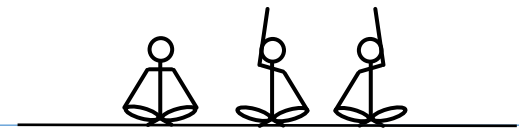
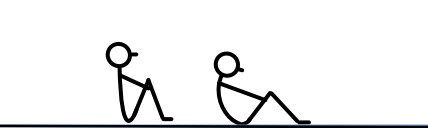
TÖRZSIZOMZAT ERŐSÍTŐ GYAKORLATSOR

OTTHONI TORNA 3.2.

Végezz minden feladatot 10x!

Figyelj a pontos kiindulóhelyzetekre!

Sikeres tornázást kívánok!

			
Kh: alapállás: 1-2.ü.: lábujjhegyre emelkedés karlendítéssel magastartásba; 3-4.ü.: térdhajlítás karlendítéssel hátra.	Kh: szögállás, magastartás: 1.ü.: kilépés jobb lábbal terpeszállásba, karlendítés oldalsó középtartásba; 2.ü.: jobb láb zárása karlendítéssel magastartásba; 3.4.ü.: 1.2.ü. ellenkezőleg.	Kh: szögállás, hajlított oldalsó középtartás: 1.ü.: könyökhúzás előre; 2.ü.: törzsfordítás jobbra jobb könyökhúzással hátra; 3.ü.: törzsfordítás középre könyökhúzással előre; 4.ü.: könyökhúzás hátra; 5-8.ü.: 1-4.ü. ellenkezőleg.	Kh: jobb harántterpeszállás, vállratartás: 1.ü.: térdhajlítás karlendítéssel magastartásba; 2.ü.: térdnyújtás karhúzással vállratartásba; 10x, majd ellentétesen is 10x.
			
Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: törzs domborítása, vállnyújtás; 2.ü.: lapocka leengedése, derék ellazítása.	Kh: hajlított fekvőtámasz: 1.ü.: jobb könyökhúzás tarkóratartásba; 2.ü.: jobb kartámasz a talajon; 3.ü.: bal könyökhúzás tarkóratartásba; 4.ü.: bal kartámasz a talajon.	Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: csípőtolás hátra térdelőülésbe; 2.ü.: csípőtolás előre térdelőtámaszba; 3.ü.: térdnyújtás csípőtolással fekvőtámaszba; 4.ü.: ereszkedés térdelőtámaszba.	Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás, tarkóratartás: 1-2.ü.: medencebillentéssel törzsemelés és hajlított lábemelés; 3-4.ü.: törzs és láb leengedése kh.-be.
			
Kh: hanyattfekvés, tarkóratartás, jobb térdhajlítás: 1.2.ü.: törzsfordítás ellentétes könyök- és térdérintéssel folyamatosan.	Kh: póktartás: 1.ü.: jobb kar- és bal lábemelés 10 cm-re; 2.ü.: kar és láb támasztása a talajra; 3.ü.: bal kar- és jobb lábemelés 10 cm-re; 4.ü.: kar és láb támasztása a talajra.	Kh: törökülés: 1-4.ü.: jobb karnyújtás magastartásba, nyújtózkodás 4x; 5-8.ü.: jobb kar leengedése és bal karnyújtás magastartásba, nyújtózkodás 4x.	Kh: zsugorulás, karkulcsolás: 1-2.ü.: dőlés hátra medencebillentéssel és hátdomborítással, nyújtózkodás vállból; 3-4.ü.: törzsnyújtás kh.-be.

szerkesztés és grafika: Kunné Solti Éva