




MOZOGJ A NEVEDRE! - MOZOGJ A SZAVAKRA!

A	Guggolás		Ó	Tarkóratartás, kilépések előre támadóállásba (B+J)
Á	Állj egy lábon! (B+J)		Ö	„Tartsd az asztalt!”
B	Terpesz-zár szökdelés		Ő	„Pontozás” 1 lábbal (B+J) (elől-oldal-hátul-m.oldal)
C	Plank helyzet		P	„Dőlj a falra” + Lökd el magad! ←→
D	Hasonfekvésben törzsemelés		Q	JOKER
E	Váltott lábú lebegőülés		R	Hasprés
É	Hátsó fekvőtámasz		S	Helyben taposás (hajlított térd+egyenes hát)
F	4-kéz-láb mászás		T	„Ülj a falnál” szék nélkül!
G	„Háztető”		U	Pókjárás /rákjárás
H	Fekvőtámasz - Plank helyzetek változtatása ↑↓		Ú	Zsugor lebegőülés párnán oldalsó középtartás
I	„4 ütemű fekvőtámasz”		Ü	Alkar térdelőtámaszban mászás hátra
Í	Térdelőtámaszban törzshullám előre-hátra		Ű	Plank helyzetben egyik láb emelt (B+J)
J	Oldal plank (B+J)		V	Helyben futás
K	Hasra le! - Állásba fel! ↑↓		W	Dobd fel – kapd el! (labda vagy egyéb tárgy)
L	Tarkóratartás, kilépések támadóállásba oldalra ←→		X	JOKER
M	Katonakúszás		Y	Hanyattfekvésbe le! ↑ Állásba fel! ↓
N	Mérlegállás (B+J)		Z	Lábujjra fel! (magastartás) Sarokra át! (mélytartás)
O	Térdelőtámaszban ellentétes kar+láb emelés			

ÚTMUTATÓ

ÍRD LE A TELJES NEVEDET EGY PAPIRRA!

HAJTSD VÉGRE SORBAN, EGYMÁS UTÁN A FELADATOKAT, A NEVEDET ALKOTÓ BETŰK SZERINT!

Végezhajthatod a családtagjaid nevét betűzve is.

FONTOS! Mielőtt belekezel, készítsd fel a szervezetedet a mozgásos feladatokra, MELEGÍTS BE!

VARIÁLHATOD A GYAKORLATOKAT MÁSZEMPONTOK SZERINT IS:

Többen is mozoghattok együtt!

1. Válassz / válasszatok egy témát: pl. állatnevek, városok, országok, növények... stb.
2. Az adott témában írd le külön cetlikre legalább 8-10 szót!
3. Hajtsd össze a cetliket, majd húzz / húzzatok belőle!
4. A húzott szó betűi által meghatározott feladatokat sorban végezd / végezzétek el!
5. Ha túl rövid a szó, húzzál még egyet (esetleg kettőt)! Úgy variálj a szavakkal, hogy egy alkalomra legalább 10 gyakorlat jusson a betűk száma szerint!

A FELADATOKRÓL:

- ◆ A **feketével írt feladatok** mozgásos, dinamikus jellegűek.
Legalább 1 percig, folyamatosan végezd őket! Kisebbségnek lehet kevesebb is, de legalább 30 másodperc legyen! Ha a mászó feladatokhoz kevés helyed van, válassz egy bútort, tárgyat, vagy személyt, aki körül végzed a gyakorlatot!
- ◆ A **pirossal írt feladatok** egy-egy testhelyzet megtartását jelölik, statikus jellegűek.
Tartsd meg az adott testhelyzetet legalább 30 másodpercig!
Nagyobbaknak lehet 1 perc is a minimum. Ha nem sikerül, próbáld újra!
- ◆ A „**B+J**” **jelzésnél** mindkét oldalra / irányba / vagy végtaggal hajtsd végre a gyakorlatot!
- ◆ A **JOKER** feliratnál Te választhatsz szabadon feladatot!

SEGÍTSÉG A FELADATOKHOZ

