

LÁBTORNA

(NAPI 2X 15 PERCET VÉGEZZÜK)

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).
- 6 Lábujjakat erősen behajlítva a 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 végigsimítjuk a balt, majd 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 Papírsebkendőt apró darabokra tépünk. Lábujjal megmarkolva egyenként felszedgetjük a földről.

LÁBTORNA

(NAPI 2X 15 PERCET VÉGEZZÜK)

A gyakorlatokat először ülve, majd állva végezzük:

- 10 A lábakat párhuzamosan egymás mellé tesszük, a két sarkat egyszerre felhúzzuk, majd leengedjük (lábujjhegy).
- 11 Felváltva jobb és bal sarkat emeljük.
- 12 Egyszerre felhúzzuk mindkét talpat, majd együtt leengedjük.
- 13 Felváltva jobb és bal talpat felhúzzuk – leengedjük.
- 14 Egyszerre két lábbal sarokról lábujjhegyre, majd vissza sarokra gördülünk (sarokállás – lábujjhegyállás).
- 15 Lábujjakat erősen behajlítva a talp alá húzzuk – kinyújtjuk, a külső talpszélre nehezedünk. Az ujjak hajlítása nélkül nehezedünk a külső talpszélre.
- 16 Lábujjhegyre emelkedve sarkakat széthúzzuk, széthúzva leengedjük, újra megemeljük, zárjuk, le.
- 17 Párhuzamosan egymás mellé tesszük a két lábat. Jobb lábbal végigsimítjuk a balt, majd ballal a jobbot.
- 18 Lábujjhegyen járunk apró lépésekkel, magasra felhúzott sarokkal. Mackó járás behajlított lábujjakkal a talp külső szélére nehezedve.

Játékok:

- 5 Földön ülve a labdát a két talp közé fogjuk, lábbal dobjuk és lábbal kapjuk el.
- 6 Ceruzát vagy pálcikát egyik láb ujjával megfogjuk, a másik lábbal átvesszük.
- 7 Földre letett papírlapra ceruzával rajzolunk.
- 8 Papírsebkendőt apró darabokra tépünk. Lábujjal megmarkolva egyenként felszedgetjük a földről.