Gyakorlatok a hátizomzat erősítésére és mobilizálására

Módszertani ajánlás

 Feljegyzések

 1.Megelőzés: heti 1-2 foglalkozás 20’-30’ -

 2.Korrekció: heti 2-3 foglalkozás 25’-35’ -

 3.Játékos formában -

 4.Csoportlétszám:10-15 fő -

 5.A foglalkozások felépítése: -

 1.Bevezető rész:- Járás gyakorlatok -

 - Testnevelési játékok -

 2.Fő rész: - Nyújtó gyakorlatok -

 - Mobilizáló gyakorlatok -

 - Erősítő gyakorlatok -

 3.Befejező rész:- Testnevelési játékok

 - Járás gyakorlatok

 6.Foglalkoztatási formák: - Egyéni gyakorlatok -

 - Páros gyakorlatok -

 - Csapatfoglalkoztatás -

 - Csoportos foglalkoztatás -

 7. Alkalmazott gyakorlatok: - Rendgyakorlatok -

 - Előkészítő gyakorlatok -

 - Rávezető gyakorlatok -

 - Fő gyakorlatok -

 - Játékok -

 8.Bemutatás, BEMUTATTATÁS, utasítás, hibajavítás, DICSÉRET. -

 9. Korosztályonkénti differenciálás. -

10.Egyszerűbb gyakorlatok (2 ü.) 🡪Bonyolultabb gyakorlatok (4-8 ü) -

 11. Pontos mozgás kivitelezés. -

Gyakorlatok típusai:

 Feljegyzések

 1. Egyéni gimnasztikai gyakorlatok szer nélkül:

 - állásban (FONTOS A HELYES TESTTARTÁS MEGÉREZTETÉSE!) -

- ülésben, (széken, talajon, nyújtott – törökülésben, stb.) HELYES TARTÁS! -

 - támaszhelyzetekben,(térdelőtámasz, mellső-hátsó fekvőtámasz) -

 - HASONFEKVÉSBEN (karemelések, törzsemelések, lábterpesztések, stb) -

 2. Egyéni gimnasztikai gyakorlatok KÉZISZEREKKEL:

 - szalag, kendő, babzsák , stb. -

 - tornabot, fakanál, partvisnyél, alufólia guriga, tornakarika, stb. -

 - gumilabda, szivacslabda, sünilabda, teniszlabda,stb. -

3. Páros gyakorlatok:

 - kézi szerekkel, ha már egyénileg jól megy az adott gyakorlat, -

 - nagycsoportosok, (kellő távolságra egymástól) -

 4. Egyéni gyakorlatok szereken- szerekkel:

 - TORNAPAD, ZSÁMOLY, BORDÁSFAL, (csúszások, kúszások, mászások) -

 - „KISKOCSI” - hasonfekvésben- hanyattfekvésben gurulás előre- hátra, -

 gurulás közben 180’-360’ fordulatok, stb. -

 - bóják, alagutak, épített akadályok (alatta csúszások, kúszások, mászások -

 - henger (gurulások előre-hátra)

 - Greiswald pad- mászások, csúszdán csúszás hanyatt- hasonfekvésben -

 5. TESTNEVELÉSI JÁTÉKOK

-SZOBORJÁTÉK, ALAGUTAS, „TŰZ-VÍZ-REPÜLŐ-NAPOCSKA”, -

Helyfoglaló támaszhelyzettel, Árvizes játék, Terpeszfogó, Jégfogó, stb. -

 6. AKADÁLYPÁLYA

 -A FENT FELSOROLT SZEREKKEL! -

TARTÁSJAVÍTÓ FELADATOK TORNAPADON

1. Járások a pad tetején, a pad felett (nyújtózások, előre-hátra-oldalra helyes testtartással)

2. Futás közben gyakorlatok a padon (állásban, ülésben, támaszhelyzetekben, stb.)

3. Gimnasztikai gyakorlatok ülésben, lovaglóülésben, támaszhelyzetekben a padon (nyújtó, mobilizáló, erősítő gyakorlatok)

4. Csúszások, kúszások hason fekvésben a padon (előre-hátra- fordulatokkal)

5. Csúszások hanyatt fekvésben a padon (előre, hátra, kéz-láb segítségével)

6. Feladatok ülésben, haladással a padon (nyújtott- hajlított-sarokülésben, előre-hátra)

7.Járások, futások, ugrások, mászások kéz- és lábtámaszban a padon (medve, pók, rák, kutya, teve, nyusziugrás, sántaróka, elefánt, „kiváncsi kiskutya”fóka, dakszli, gyík, majom, „alagútjárás, stb.)

8. Gyakorlatok fekvőtámaszban a pad mellett

9. Gyakorlatok térdelésben, térdelőtámaszban a pad mellett

10. Gyakorlatok hasonfekvésben a pad mellett

11. Gyakorlatok hanyattfekvésben a pad mellett

12. Feladatok párhuzamos padokon

13. Feladatok emelkedő-lejtő padokon (piramis)