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)