

AZ ASZTMÁS TANULÓK MOZGÁSANYAGA

Az ajánlott mozgásanyag felhasználható a foglalkozásokon és az otthoni, egyéni gyakorlásnál.

1. Kiindulólhelyzet: ülés széken, kéz a combon; jobb kar emeléssel magas-tartásba, belégzés; karleengedéssel kilégzés; ellenkezőleg; páros kar emeléssel magastartásba, belégzés; karleengedéssel kilégzés (315. ábra).

2. Kiindulólhelyzet: ülés a széken, fogás a csípő mögött; bal térdemelés és

leengedés; bal térd nyújtással bal láb emelés balra; lábleengedés kiindulási helyzetbe; ellenkezőleg (310. ábra).

3. Kiindulólóhelyzet: ülés széken, vállhoz tartás; vállkörzés ki- és beléggzéssel (317. ábra).

4. Kiindulólóhelyzet: ülés széken, fogás a csípő mögött; térdemelés és a lábfejlaza mozgatása le és fel (318. ábra).

5. Kiindulólóhelyzet: zártállás; magastartás; törzshajlítás előre kiléggzéssel; törzsnnyújtás karemeléssel oldalsó középtartásba és beléggzés; törzshajlítás előre karemeléssel magastartásba, kiléggzés; törzsnnyújtás kiindulólóhelyzetbe, beléggzés (319. ábra).

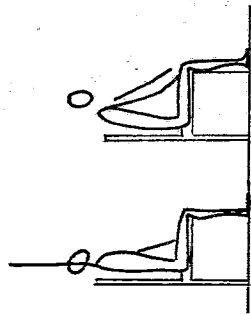
6. Kiindulólóhelyzet: kis terpeszállás; karemelés oldalsó középtartáson át íves tartásba a fej fölé; törzsfordítással balra, beléggzés; karleengedéssel kiindulólóhelyzetbe kiléggzés; ellenkezőleg (320. ábra).

7. Járás közben karemelés hátsó részűtos magastartásba, beléggzéssel; karleengedéssel oldalsó középtartáson át mélytartásba, kiléggzés (321. ábra).

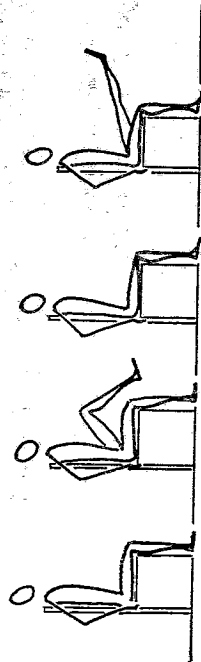
8. Járás magas térdemeléssel fokozott karmunkával (322. ábra).

Járás közben a léggzés megfigyelése.

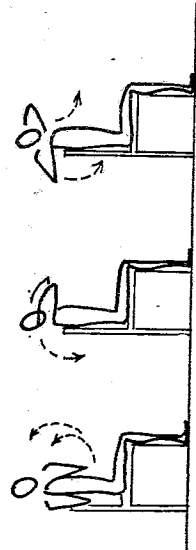
9. Kiindulólóhelyzet: ülés széken; kiléggzés váll leengedéssel és alkarkereszteléssel a mell előtt; beléggzés karemeléssel oldalsó középtartásba (323. ábra).



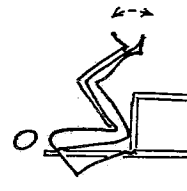
315. Á B R A



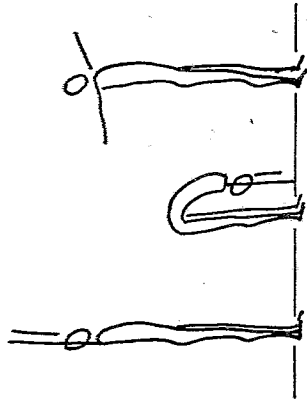
316. Á B R A



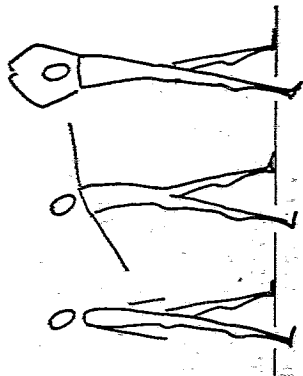
317. Á B R A



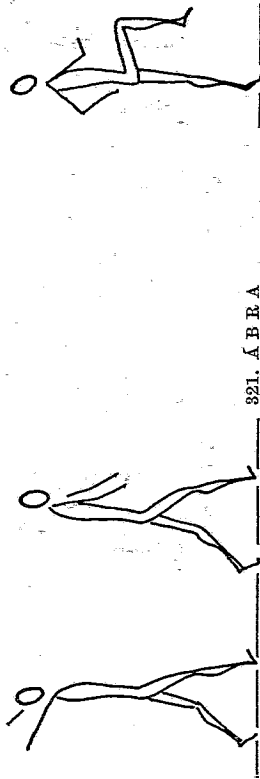
318. Á B R A



319. Á B R A

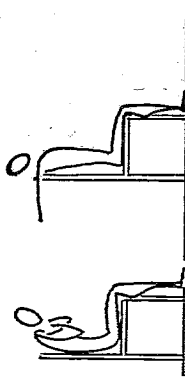


320. Á B R A



321. Á B R A

322. Á B R A



323. Á B R A



324. Á B R A

325. Á B R A

Tügyelem! A kiléggzés időtartama minden esetben hosszabb a beléggzésnél.

10. Kiindulólóhelyzet: ülés széken, labda a kézben; labda feldobása és elkapása (324. ábra).

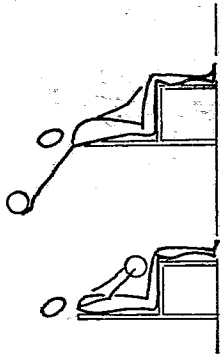
11. Kiindulólóhelyzet: „A” ülés a széken, labda a kézben, „B” „A”-val szemben; labda dobása a társnak (325. ábra).

12. Kiindulólhelyzet: ülés széken, labda a térden; labdaemelés jobb kézzel hátsó részűtos magastartásba kisfokú törzsfordítással jobbra; labdaleengedés kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg (326. ábra).

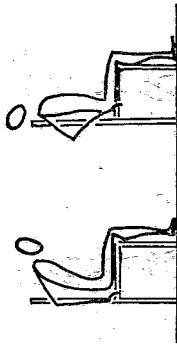
13. Kiindulólhelyzet: ülés széken, támasz a ospó mögött; kilégzés a váll és a fej ejtésével és könyökhajlítással; mellkasemeléssel és karnyújtással belégzés (327. ábra).

14. Járás közben labdaemeléssel magastartásba belégzés; majd labdaleengedéssel kilégzés (328. ábra).

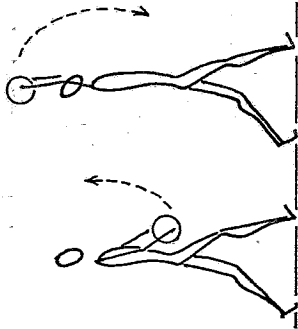
15. Kiindulólhelyzet: hajlított ülés, támasz a test mögött, talp a labdán; labdapörgetés előre és vissza (329. ábra).



326. Á B R A



327. Á B R A



328. Á B R A



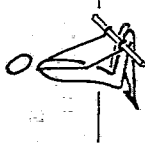
329. Á B R A



330. Á B R A



331. Á B R A



332. Á B R A

16. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés, labda magastartásban; lábemelésmegállásig; jobb majd bal lábszár ejtés és törnyújtás; lábteleengedéssel emelkedés ülésbe labdaleengedéssel a térdre (330. ábra).

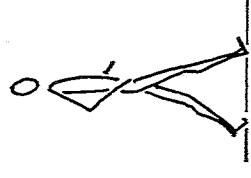
17. Kiindulólhelyzet: térdelőülés, törzshajlítás előre, bot magastartásban a talajon; mellkasemelés törzsdöntésbe botemeléssel hátsó részűtos magastartásba; törzs- és botteleengedés kiindulólhelyzetbe (331. ábra).

18. Kiindulólhelyzet: térdelőülés, bot a térden; ospónyújtás térdelésbe törzshajlítással balra és botemelés bal mélytartásba, jobb kar a fej fölött, bot vége a talajon (332. ábra).

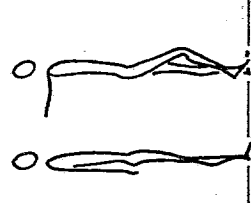
AZ ASZTMÁS TANULÓK FOGLALKOZÁSÁNAK TERVEZETE

A bevezető rész mozgásanyaga

1. Járás énekléssel.
2. Járás ütemtartással tapsra.
3. Négy lépés lábujjon járás, négy lépés dobantással.
4. Ülésben rekeszlégzés lassú elnyújtott kilégzéssel.
5. Lassú járás nyugodt légréssel (333. ábra).
6. Kiindulólhelyzet: alapállás; karemelés oldalsó középtartásba tenyér fölé, váltott sarokemelés (334. ábra).
7. Kiindulólhelyzet: törökülés; karemelés mellhez tartásba és kisfokú könyök-húzás hátra belégzéssel; karleengedés kiindulólhelyzetbe kilégzéssel (335. ábra).
8. Kiindulólhelyzet: törökülés, vállhoz tartás; kilégzés könyök összeérintésével a mell előtt; belégzés könyökhúzással hátra (336. ábra).
9. Kiindulólhelyzet: hajlított ülés, támasz a test mögött; váltott sarokemelés és sarokleengedés (337. ábra).



333. Á B R A



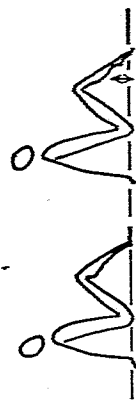
334. Á B R A



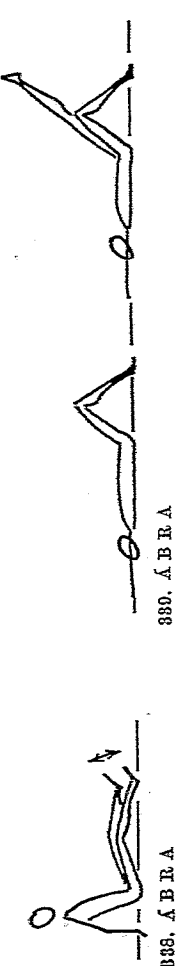
335. Á B R A



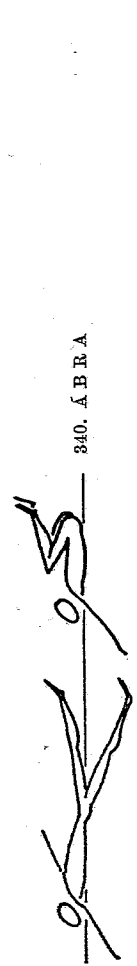
336. Á B R A



337. Á B R A



338. Á B R A



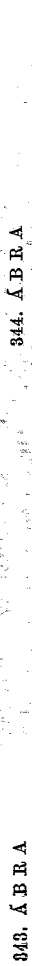
339. Á B R A



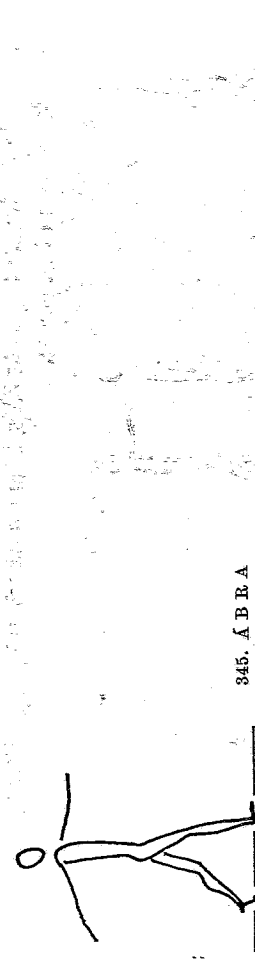
341. Á B R A



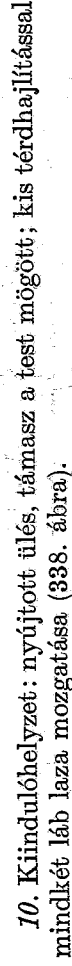
342. Á B R A



343. Á B R A



344. Á B R A



345. Á B R A

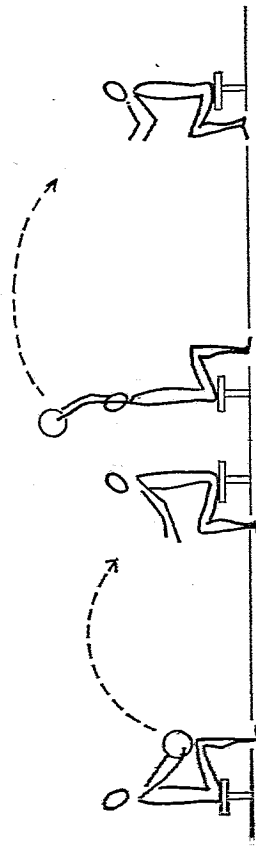
- 10. Kiindulólhelyzet: nyújtott ülés, támasz a test mögött; kis térdhajlítással mindkét láb laza mozgatása (338. ábra).
- 11. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel, magastartás; bal térd nyújtás (a comb és a térd helyben marad); lábleengedés kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg (339. ábra).
- 12. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés, kéz a bordán; nyugodt légzés.
- 13. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés terpesztett lábbal, oldalsó középtartás; térdemelés a mellkashoz lábzárással; térdnyújtás kiindulólhelyzetbe (340. ábra).
- 14. Kiindulólhelyzet: térdelőülés, kar a test mellett; csípőnyújtás bal térde-

lósbe jobb láb nyújtással jobbra és törzshajlítással balra támaszszal a talajon jobb karemeléssel íves tartásba a fej fölé (341. ábra).

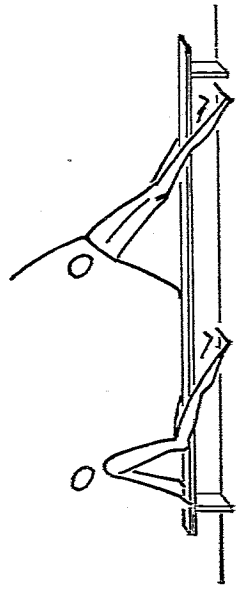
- 15. Kiindulólhelyzet: térdelőülés jobb láb nyújtással jobbra; csípőnyújtás bal térdelőbe jobb láb nyújtással jobbra és törzshajlítás balra támaszszal a talajon jobb kar emeléssel íves tartásba a fej fölé, belégzés; kiindulólhelyzetben kilégzés (342. ábra).
- 16. Kiindulólhelyzet: hason fekvés, kéz a bordákon; hasi légzés a talaj ellenállásával szemben (343. ábra).
- 17. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel; pihenés csukott szemmel, teljes ellazulással (344. ábra).
- 18. Járás közben sarokemeléssel kilégzés.
- 19. Járás a kilépő lábbal ellentétes karemeléssel mellső középtartásig (345. ábra).

A fő rész mozgásanyaga

- 1. Kiindulólhelyzet: ülés (oldalülés) egymástól 2 m-re párhuzamosan állított padon egymással szemben, labda a bal oldali sornál; labdadobás a társnak a felső és felső dobással (346. ábra).
Az átadásokat számolva verseny.
- 2. Ülésben beszédgyakorlatok: „c”, „a”, „e”, „i” hangok kiejtése. Kicsik a hangokat túlzott mimikával kísérik, hogy játékosabb legyen.
- 3. Kilégzéssel „s”, „sz”, „f” hangok kiejtése.
- 4. Ütemezéssel énekítés.
- 5. Kiindulólhelyzet: lovaglóülés nyújtott térdel a padon, támasz a test mögött; csípőemelést jobb karemeléssel magastartásba és törzsfordítás balra; oroszkedés kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg (347. ábra).



346. Á B R A



347. Á B R A

6. Kiindulólóhelyzet: mint az előző gyakorlatban; karemelés mellső közép-tartásba, kilégzés; mellkasemelés, karemeléssel magastartásba és kistokú karhúzással belégzés (348. ábra).

7. Kiindulólóhelyzet: mint az előző gyakorlatban; kilégzés térdemeléssel zsugorülésbe; belégzés mellkasemeléssel és karemeléssel oldalsó középtartásba (349. ábra).

8. Kiindulólóhelyzet: (oldal)ülés a padon, támasz a test mögött; térdnyújtással lábemelés vízszintes fölé; 180°-os fordulat balra és lábleengedés kiindulólóhelyzetbe (350. ábra).

9. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térdrel, alkarkeresztezés a mellén; alkarnyújtással oldalsó részűtos magastartásba, belégzés; karleengedéssel kiindulólóhelyzetbe, kilégzés (351. ábra).

10. Kiindulólóhelyzet: törökülés, labda a térdén; labdafeldobás és -elkapás (352. ábra).

11. Kiindulólóhelyzet: törökülés, labda a kézben; labdaemelés bal kézzel oldalsó középtartásba; kiindulólóhelyzet; ellenkezőleg (353. ábra).

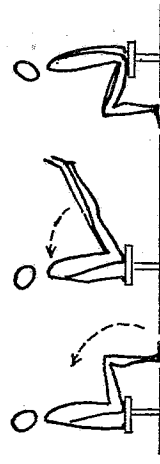
12. Kiindulólóhelyzet: térdelőülés, labda a combon; csípőnyújtással térdelésbe labdafeldobás; ereszkedés kiindulólóhelyzetbe labdaelkapással (354. ábra).



348. Á B R A



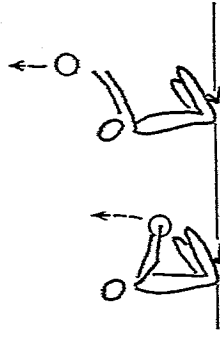
349. Á B R A



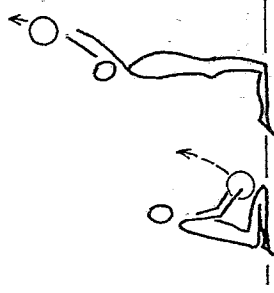
350. Á B R A



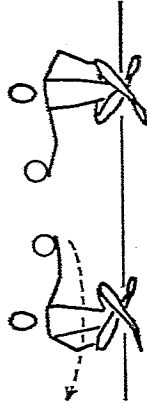
351. Á B R A



352. Á B R A



354. Á B R A



353. Á B R A

A befejező rész mozgásanyaga

1. Törökülés körben, egy tanuló a kör közepén ül. A körön ülők labdát adogatnak, amelyet a közepen levő tanuló igyekszik elkapni. Ha sikerül, helyet cserél azzal, aki a labdát dobta.

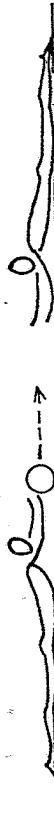
2. Hason fekvés körben arccal a kör közepe felé, ballon-fújás egymásnak körön keresztül (355. ábra).

3. Hason fekvés körben arccal a kör közepe felé. Labdagurítás egymásnak körön keresztül (356. ábra).

4. Kiindulólóhelyzet: hason fekvés, alkartámasz a fej előtt, homlok a kőzen; fejemeléssel karemeléssel hátsó részűtos mélytartásba és belégzés; karleengedéssel kiindulólóhelyzetbe, kilégzés (357. ábra).



355. Á B R A



356. Á B R A



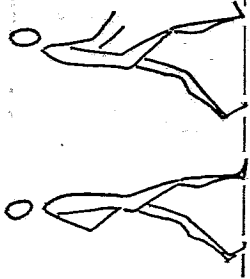
357. Á B R A



358. Á B R A



359. Á B R A



360. Á B R A

5. Kiindulólhelyzet: hason fekvés, oldalsó részűtos mélytartás; váltogatott lábcsáremelés (358. ábra).

6. Hanyatt fekvés csukott szemmel, nyugodt légzés (359. ábra).

7. Séta közben belégzés mellkasemeléssel, kilégzés a váll előreengedésével (360. ábra).

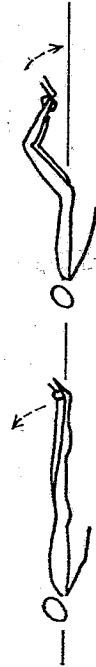
AZ ASZTMÁS TANULÓK RÖVIDÍTETT FOGLALKOZÁSÁNAK TERVEZETE KISEBBEK RÉSZÉRE

A bevezető rész mozgásanyaga

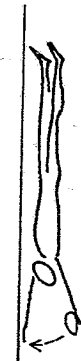
1. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó részűtos mélytartás, babzsák a boka között; babzsákemelés térdhajlítással; lábteleengedés kiindulólhelyzetbe (361. ábra).

2. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés, magástartás, babzsák a jobb kézben; babzsák csúsztatás egyik kézről a másikba (362. ábra).

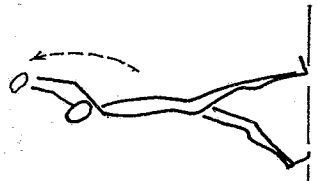
3. Járás közben a babzsák feldobása és elkapása (363. ábra).



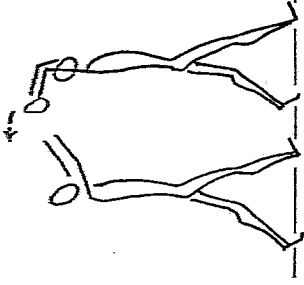
361. Á B R A



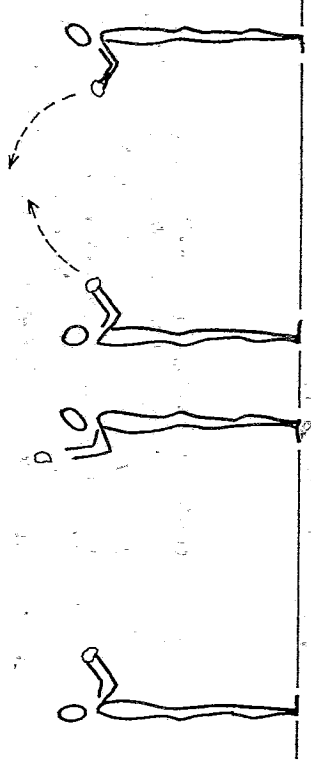
362. Á B R A



363. Á B R A



364. Á B R A



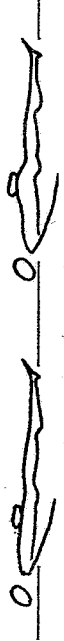
365. Á B R A



366. Á B R A



367. Á B R A



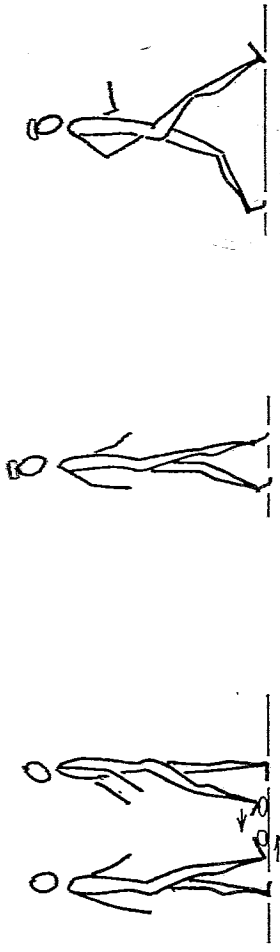
368. Á B R A

4. Járás közben babzsák hátrafelé dobása fej fölé a társnak (364. ábra).
5. Páros verseny. A párok 2 méter távolságra szemben állnak, babzsák a kézben. Babzsák feldobása belégzéssel, elkapása kilégzéssel. A babzsák átadobása a társnak. Az a pár nyer, amelyik többször oserél babzsákot (365. ábra).

6. Kiindulólhelyzet: térdelőtámasz, babzsák a tarkón; leereszkedés sarokra; emelkedés kiindulólhelyzetbe (366. ábra).

Mozgás közben a babzsák a tarkón marad.

7. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés, babzsák a mellén; mellkasemeléssel belégzés; mellkasleengedéssel kilégzés (367. ábra).



369. Á B R A

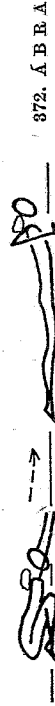
370. Á B R A

371. Á B R A

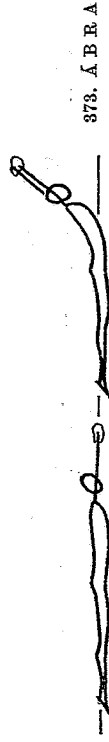
- 8. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, babzsák a hason; hasi légzés (368. ábra).
- 9. Hanyatt fekvés csukott szemmel, nyugodt légzés.
- 10. A párok egymással szemben állnak. Bal, majd jobb talppal a babzsákot egymásnak csúsztatják (369. ábra).
- 11. Járás lábujjon, babzsákkal a fejen (370. ábra).
- 12. Járás hosszú lépésekkel, babzsákkal a fejen (371. ábra).

A fő rész mozgásanyaga

- 1. Kiindulólóhelyzet: térdelőülés, törzshajlítás előre magastartással, babzsák a tarkón; mellkasúsztatás előre hason fekvésbe; emelkedés kiindulólóhelyzetbe (372. ábra).
- 2. Kiindulólóhelyzet: hason fekvés, babzsák magastartásban; mellkasemeléssel babzsákemelés; babzsákleengedés kiindulólóhelyzetbe (373. ábra).
- 3. Kiindulólóhelyzet: „A” és „B” hason fekvés egymással szemben, babzsák magastartásban; babzsák dobás a társnak (374. ábra).



372. Á B R A

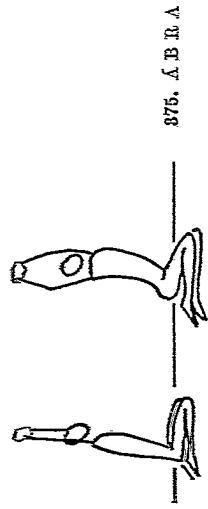


373. Á B R A

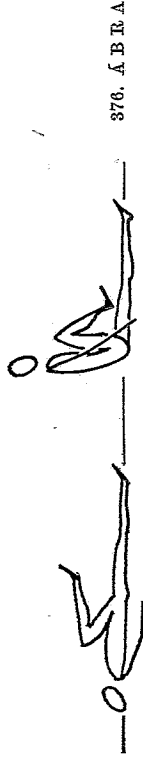


374. Á B R A

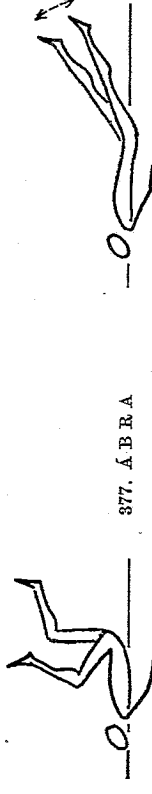
- 4. Kiindulólóhelyzet: térdelőülés, babzsák magastartásban; ereszkedés hajlított ülésbe a bal láb mellé; csípőemeléssel és ereszkedés hajlított ülésbe a jobb láb mellé babzsák körzessel balra (375. ábra).
- 5. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, bal térd emeléssel a mellhez; törzsemelés ülésbe lábtartásosorával; dőlés hanyatt fekvésbe lábtartásosorával (376. ábra).



375. Á B R A



376. Á B R A

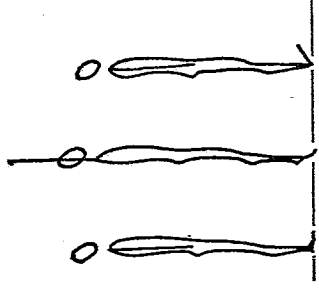


377. Á B R A

378. Á B R A



379. Á B R A



380. Á B R A

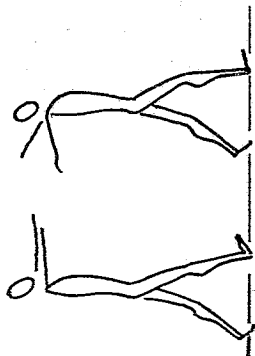


381. Á B R A

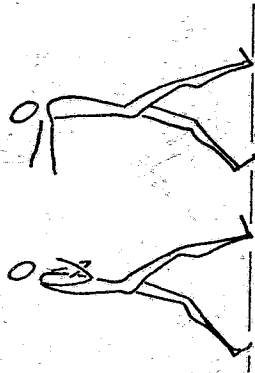
- 6. Kényelmes ülésben ütemes éneklés.
- 7. Hanyatt fekvésben „biciklizés”, a lábfejjel pedálozás (377. ábra).
- 8. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés; lábemeléssel lábkeresztezés a talajhoz közel (378. ábra).
- 9. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel; mellkasi és hasi légzés felváltva (379. ábra).
- 10. Kiindulólóhelyzet: alapállás; emelkedés lábujjra karemeléssel magastartásba; ereszkedés kiindulólóhelyzetbe; talpemelés sarokállásba (380. ábra).
- 11. Kiindulólóhelyzet: törökülés mellhez tartás; könyökkörzés hátra (381. ábra).

A befejező rész mozgásanyaga

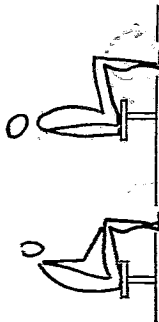
1. Terpesztülés oszlopban, az oszlopelsőnél labda. Labdaadogatás a társnak egyszer jobb, egyszer bal oldalon.
2. Verseny labdavezetéssel. A csapatok oszlopban állnak, az oszlopelsőnél labda. Labdavezetés a falig és a labda falhoz dobása. A visszapattnó labdával labdavezetés az oszlopelsőhöz és váltás labdavezetés közben. Váltás után a tanulók beáll az oszlop végére. Az a csapat nyer, amelynek tagjai előbb fejezik be a labdavezetést.
3. Járás közben karemeléssel mellső középtartásba, kilégzés; karvezetéssel oldalsó középtartásba, belégzés (382. ábra).
4. Járás közben alkarkeresztezéssel a mell előtt, kilégzés; karlendítéssel oldalsó középtartásba, belégzés (383. ábra).
5. Kiindulópohlyet: (oldal) ülés a padon, kéz a térdén, kilégzés; mellkas-emeléssel és támasszal a test mögött, belégzés (384. ábra).



382. Á B R A



383. Á B R A



384. Á B R A