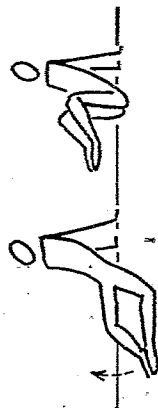


## A CSÍPŐFICAMOT JAVÍTÓ GYAKORLATOK

1. Kiindulól helyzet: guggolótámasz; térdnyújtás törzhajlítással előre és talajérintés; törzsnyújtással törzsfordítás jobbra karemeeléssel oldalsó középtartásba; ereszkedés guggolótámaszba; ellenkezőleg.
2. Kiindulól helyzet: törökülés, támasz a test mögött; keresztezett lábbal térdemelés; térdnyújtás részítoos helyzetbe (231. ábra).
3. Kiindulól helyzet: hajlított ülés, támasz a test mögött; térdnyújtással és lábemeléssel, talpösszeérintés (232. ábra).
4. Kiindulól helyzet: térdelőtámasz, az ujjak befelé; bal kar hajlítással, jobb láb nyújtással hátra és jobb kar csúsztatással magastartásba, ereszkedés sülökülésbe; emelkedés kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg (233. ábra).
5. Kiindulól helyzet: térdelőülés; törzhajlítás előre, bal kar emeléssel magas-



231. Á B R A



232. Á B R A



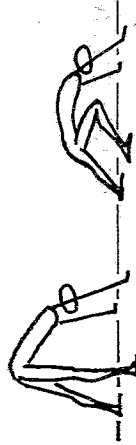
233. Á B R A



235. Á B R A



236. Á B R A



237. Á B R A



238. Á B R A

jobb kar emeléssel hátsó részűtos mélytartásba; utánmozgatással kartartás-  
csere (234. ábra).

6. Kiindulólóhelyzet: térdelőülés; törzsdöntés előre könyökhúzással hátra és  
lapockazárás; törzsemelés kiindulólóhelyzetbe (235. ábra).

7. Kiindulólóhelyzet: terpeszlés, törzshajítás előre, bal kézzel bal bokafogás,  
jobb kézzel támasz a test mellett; törzsfordítással jobbra törzsdöntés jobb  
oldalón fekvésbe, támasz a mell előtt; jobb kar nyújtással magastartásba,  
bal térdhajítás hátra a jobb kar felé (236. ábra).

8. Kiindulólóhelyzet: terpeszállás; törzshajítás előre támasz a talajon;  
jobb térdhajítás; testsúly áthelyezéssel bal térdhajítás (237. ábra).

9. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés hajított térdel, oldalsó középtartás;  
90°-os fordulat jobb oldalón fekvésbe, bal láb emeléssel részűtosan előre és  
bal kar emeléssel magastartásba; 90°-os fordulat kiindulólóhelyzetbe, ellenkező-  
leg (238. ábra).

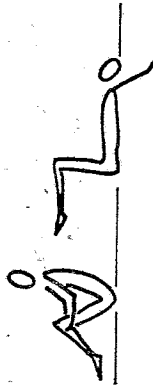
10. Kiindulólóhelyzet: hajított lebegőülés térdkulcsolással; törzsdöntéssel ha-  
nyatt fekvés, lábemelés hajított térdel függőlegesig és karemelés oldalsó  
középtartásba (239. ábra).

11. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás; bal láb csúsztatás  
oldalt jobb láb emeléssel függőlegesig; bal láb zárás a jobbhoz; jobb láb le-  
engedés oldalt a talajra (240. ábra).

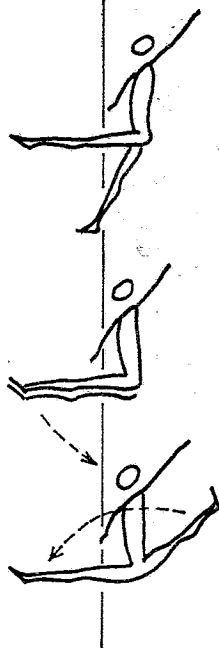
12. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés; törzs- és lábemelés ülésbe alkartámasz-  
szal; biciklizés a lábfej mozgásával kísérvé (241. ábra).

13. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás; bal láb emelés  
függőlegesig; bal láb leengedés jobbra a talajra; bal láb lendítés függőleges  
síkban balra a talajra; lábzáras kiindulólóhelyzetbe; ellenkezőleg (242. ábra).

14. Kiindulólóhelyzet: ülés, támasz a test mögött, jobb láb térdben hajlítva,



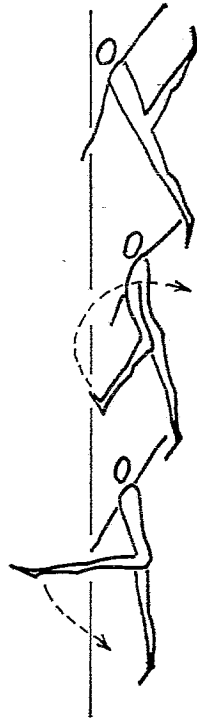
239. Á B R A



240. Á B R A



241. Á B R A



242. Á B R A

bal nyújtva a jobbon; emelkedés térdelőülésbe bal láb nyújtással hátra törzshajlítással előre és karemelés magastartásba (243. ábra).

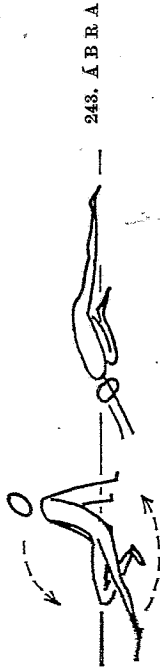
15. Kiindulohelyzet: terpeszülés, támasz a test mögött; bal láb lendítéssel jobbra. 180°-os fordulat fekvőtámaszba és ospióemeléssel törzsdöntés (244. ábra).

16. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás; lábemelés részútos helyzetig; lábterpesztéssel lábemelés függőlegesig; lábzárással lábleengedés kiindulohelyzetbe (245. ábra).

17. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás; törzsemelés ülésbe bal láb emeléssel a mellig és boka fogás (246. ábra).

18. Kiindulohelyzet: bal oldalon fekvés, jobb térdemeléssel előre; bal kéz a fej alatt, jobb kézzel támasz a fej előtt; jobb térd nyújtás és lábterpesztés; jobb térdemeléssel a mellhez 90°-os fordulat térdelőtámaszba bal láb nyújtással hátra és hajlított támasz a mell előtt, ujjak befelé (247. ábra).

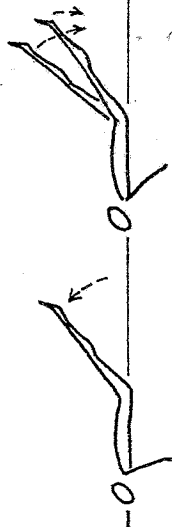
19. Kiindulohelyzet: térdelőülésbe törzsdöntéssel előre; jobb láb emelés hátra; ereszkedés térdelőülésbe törzsdöntéssel előre, mell a talajon, karemeléssel magastartásba és jobb láb leengedéssel a talajra (248. ábra).



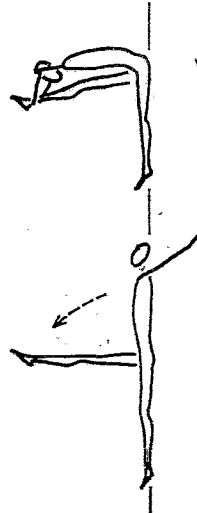
243. Á B R A



244. Á B R A



245. Á B R A



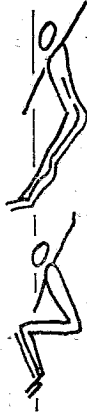
246. Á B R A



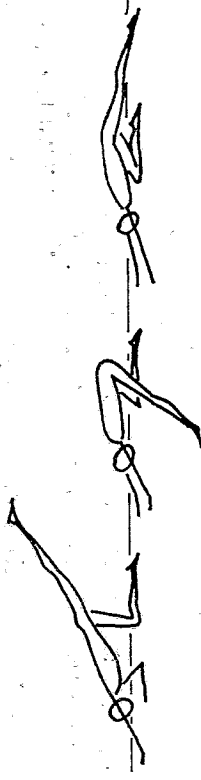
247. Á B R A



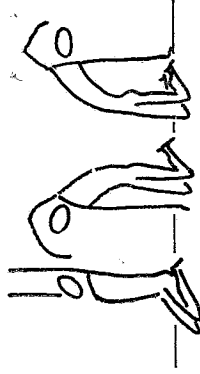
248. Á B R A



249. Á B R A



250. Á B R A



251. Á B R A

20. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás és térdemelés; térdnyújtással lábleengedés részút balra előre közel a talajhoz; térdemelés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (249. ábra).

21. Kiindulohelyzet: jobb térdelés bal láb emeléssel hátra és törzsdöntés előre bal kar emeléssel jobbra magastartásba, jobb alkartámasz; ereszkedés térdelőülésbe jobb kar emeléssel magastartásba, és bal láb leengedéssel balra; bal láb lendítés hátra kereszthez; ellenkezőleg (250. ábra).

22. Kiindulohelyzet: térdelőülés magastartás; emelkedés térdelésbe, törzsfordításban jobbra, törzshajlítás jobbra bokaérintéssel és bal kar íves tartásban; ellenkezőleg (251. ábra).

23. Kiindulohelyzet: térdelőülés magastartás; ospiónyújtással térdelésbe törzshajlítás jobbra, bal kar leengedéssel íves magastartásba; törzsfordítás-

sal jobbra jobb kézzel támasz a sarikon; törzsnyújtás kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg.

24. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel terpesztett lábbal és magastartás, belégzés; törzsemelés hajlított lebegőtülésbe térdkulcsolással, kilégzés (252. ábra).

25. Kiindulólhelyzet: hajlított gátülés, támasz a test mögött, testsúly a bal kézen; lábemelés részűtos helyzetbe közel a talajhoz; lábleengedés jobbra ellentétes hajlított gátülésbe (253. ábra).

26. Kiindulólhelyzet: hason fekvés; jobb láb emelés hátra; jobb láb leengedés a bal mögé; jobb láb zárás kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg (254. ábra).

27. Kiindulólhelyzet: terpesztés törzshajlítás előre magastartással; törzsfordítással jobbra mellkas leengedés a talajra hajlított támasszal vállmagasságban; jobb karnyújtással emelés jobb oldalsó fekvőtámaszba törzshajlításbal jobbra és bal kar emeléssel íves tartásba a fej fölé; ereszkedés kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg (255. ábra).

28. Kiindulólhelyzet: nyújtott ülés, támasz a test mögött; csípőfordítással jobb láb emelés balra a talajra; ereszkedés hanyatt fekvésbe jobb láb emeléssel jobbra hajlított térdel; törzsemelés és lábzarás kiindulólhelyzetbe. Ismétlés után ellenkezőleg is (256. ábra).

29. Kiindulólhelyzet: jobb alkar-térdelőtámasz törzsfordítással balra bal kar emelés oldalsó középtartásba és bal láb nyújtás hátra; törzsfordítással balra



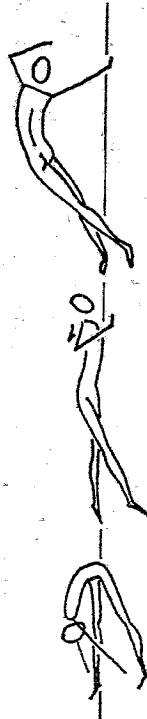
252. Á B R A



253. Á B R A



254. Á B R A



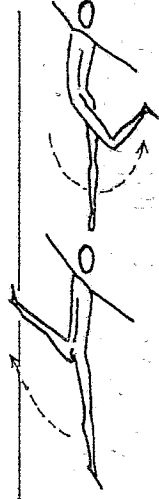
255. Á B R A



257. Á B R A



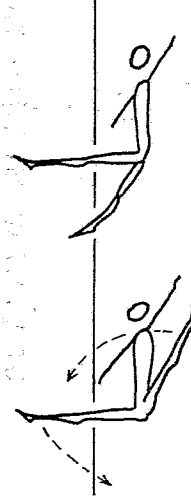
258. Á B R A



259. Á B R A



260. Á B R A



ereszkedés térdelőülésbe törzsdöntéssel előre (mell a térden) és karemelés magastartásba; törzsemelés kiindulólhelyzetbe (257. ábra).

Néhány ismétlés után ellenkezőleg is.

30. Kiindulólhelyzet: hason fekvés oldalsó középtartás; bal láb emelés lazán balra; bal láb emelés keresztbe térdhajlítással, minél közelebb a jobb kézhez; bal láb zárás kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg (258. ábra).

A csípőficamot javító mozgásoknál, az ízületől való távollétás mindenkori laza mozgás és csak előkészítője a következő ízület- és izomerősítő mozgásnak.

31. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés oldalsó középtartás kis lábemeléssel; csípőfordítással balra lábemelés derékszögig; ellenkezőleg is (259. ábra).

32. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés oldalsó középtartás lábemeléssel függőlegesig; bal láb leengedés balra a talajra; függőleges síkban lábtartásosore (260. ábra).



261. Á B R A



262. Á B R A

A mozgást a medencén gördülve végezzük.

33. Kiindulohelyzet: terpeszlés bal kézzel támasz a test mögött és jobb láb emelés bokafogással, a fogás megtartásával dőlés hátra hanyatt fekvésbe bal láb emeléssel előre részútos helyzetig; 90°-os fordulattal jobbra emelkedés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (261. ábra).

34. Kiindulohelyzet: hason fekvés; lábcsúsztatással balra, emelkedés ülésbe; lábemelés részútos helyzetig; láblendítással balra-ereszkedés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (262. ábra).

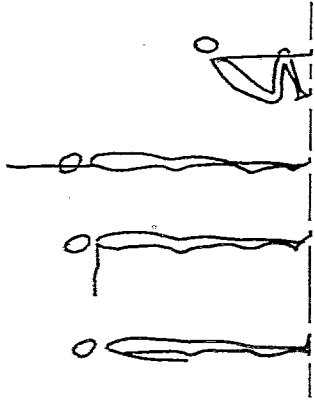
## A CSÍPÓFICAMOS TANULÓK FOGLALKOZÁSÁNAK TERVEZETE

### A bevezető rész mozgásanyaga

1. Járás énekléssel.
2. Kiindulohelyzet: zártállás, bal kar magastartás; járás közben karhúzóga-tás hátra; két lépésenként kartartásesere.
3. Járás kis térdemeléssel.
4. Kiindulohelyzet: alapállás; emelkedés lábujjra karemeléssel oldalsó közép-tartáson át magastartásba, belégzés; laza tartással ereszkedés guggolótámasz-ba és kilégzés (263. ábra).
5. Kiindulohelyzet: törökülés mellhez tartás; könyökhúzás hátra négyszer; lábnyújtás lebegőtülésbe közel a talajhoz, karnyújtással oldalsó középtartásba és karhúzás; láb-leengedéssel kiindulohelyzet (264. ábra).
6. Kiindulohelyzet: nyújtott ülés támasz a test mögött; lábemelés kissé nyitott térdrel és talpösszeérintéssel; térdnyújtással láb-leengedés kiinduló-helyzetbe (265. ábra).

A mozgást többször ismétljük.

7. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés oldalsó középtartás; jobb térdemelés a mellhez térdkulcsolással; a fogás megtartásával törzsemelés ülésbe; a fogás



263. Á B R A



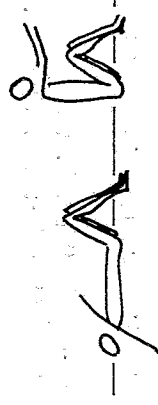
264. Á B R A



265. Á B R A



266. Á B R A



267. Á B R A

megtartásával dőlés hanyatt fekvésbe bal láb emeléssel függőlegesig (266. ábra).

Két-három ismétlés után lábtartásesere. A gyakorlatot hatszor-nyolcszor ismétljük.

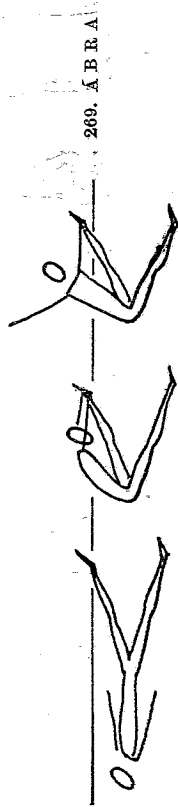
8. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés hajított térdrel, oldalsó középtartás belégzés; törzsemelés hajított ülésbe karemeléssel bal mellső oldalsó közép-tartásba, kilégzés; törzsemelés dőlés hátra kiindulohelyzetbe, belégzés; ellen-kezőleg (267. ábra).

9. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés térdemeléssel a mellhez, oldalsó közép-tartás, kilégzés; törzsemelés nyújtott ülésbe és karhúzással hátra, belégzés dőlés hátra kiindulohelyzetbe, kilégzés (268. ábra).

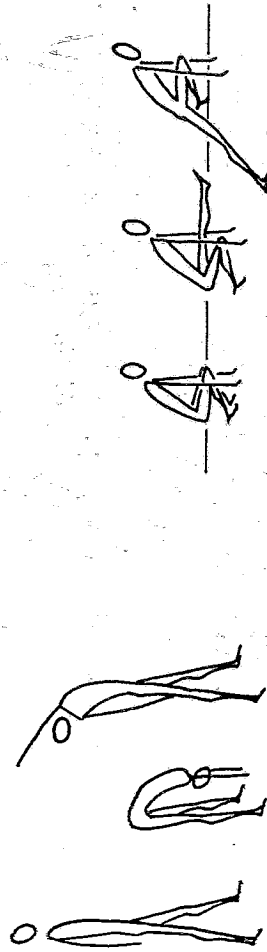
268. Á B R A

10. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés torposított lábbal; törzsemelés ülésbe és törzshajlítás előre bal bokafogással; törzsfordítás balra bal kar emeléssel részletes magastartásba és karhúzás; törzsdöntés kiindulólóhelyzetbe; ellenkezőleg is (269. ábra).

11. Helyben járás térdemeléssel és karlengetés a test mellett.



269. Á B R A



270. Á B R A

271. Á B R A

12. Kiindulólóhelyzet: terpeszállás; törzshajlítás négyszer előre talaj érintéssel; törzsnyújtással törzsfordítás balra bal kar leengedéssel mélytartásba és törzshajlítás balra; ellenkezőleg (270. ábra).

13. Kiindulólóhelyzet: guggolótámasz; bal láb nyújtás balra, a nyújtást a sarok vezeteti; testtűlathelyezés a bal lábra és kistökü jobb láb emelés; ellenkezőleg (271. ábra).

14. Lassú járás légréssel; lábujjra emelkedés és ereszkedés állásba; járás tovább.

15. Járás közben karlendítés magastartásba ujjfűzéssel, tenyér fölfelé, belégzés; karleengedéssel oldalsó középtartáson át mélytartásba, kilégzés.

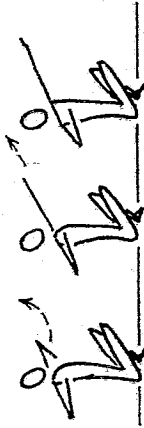
## A fő rész mozgásanyaga

1. Kiindulólóhelyzet: törökülés mellhez tartás könyökhúzással, bal kar nyújtás balra a karnyújtás végén kis utánnyúlással; karhajlítás kiindulólóhelyzetbe; ellenkezőleg (272. ábra).

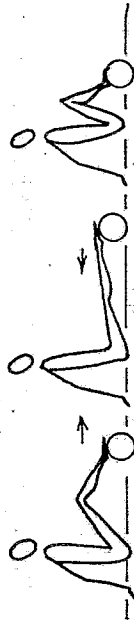
2. Labdagyakorlat. A tanulók körben állnak medicinlabdával a kézben. Törzshajlítás előre, talaj érintés a labdával. Törzshajlításban törzsfordítás bal lábra labdaemeléssel balra. Független kaszálás 3X, majd labdagurítás a társához a lendület irányában. A társától kapott labdával folyik tovább a gyakorlat.

3. Kiindulólóhelyzet: hajlított ülés támasz a test mögött, a talpak medicinlabdán; talppal labdagurítás előre és vissza (273. ábra).

4. Kiindulólóhelyzet: nyújtott ülés támasz a test mögött, labda a boka között; térdemelés; térdnyújtással labda közeletés a talajhoz; lábleengedés kiindulólóhelyzetbe (274. ábra).



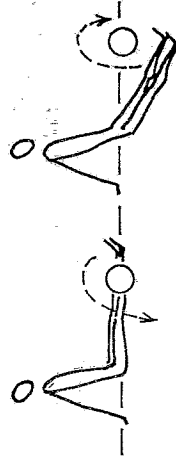
272. Á B R A



273. Á B R A



274. Á B R A



275. Á B R A

5. Labdastaféta. Terpeszlés kettős oszlopban egy lépés távkozzal. A sport első tagja ereszkedéssel hanyatt fekvésbe átnyújtja a labdát előrehajló társának. Így kerül a labda a sor végére. A sor végén levő tanuló előrehajlással átadja a labdát az előtte levő tanulónak, aki hátrahajol. Az a csapat nyer, amelyikben előbb ér vissza a labda a kiindulási helyére.

6. Kiindulólóhelyzet: nyújtott ülés támasz a test mögött, a labda a jobb bokánál; lábemelés a labda másik oldalára és vissza (275. ábra).

7. Kiindulólóhelyzet: terpeszlés magastartás, labda a hát mögött a talajon;

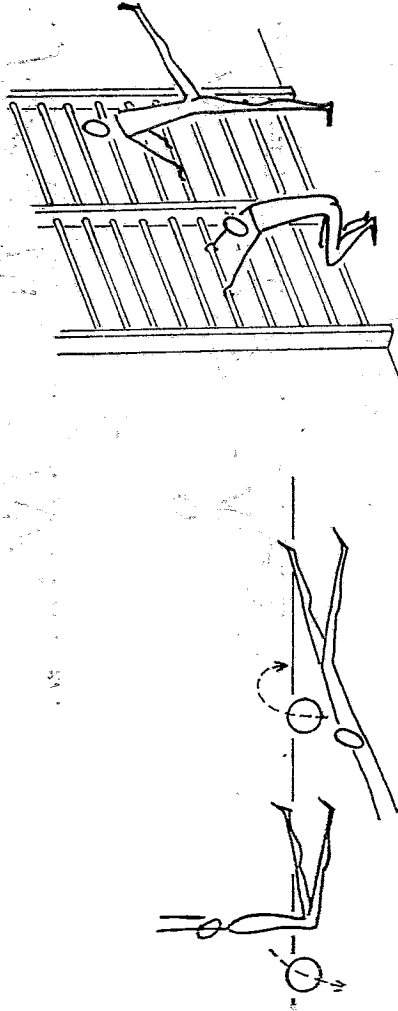
törzsdöntés hanyatt fekvésbe a labda mellé jobbra; törzsemelés és döntés hanyatt fekvésbe a labda mellé balra (276. ábra).

8. Kiindulohelyzet: mellső állás a bordáskülnél, csípőmagas fogás, ereszkedés guggolóállásba; térdnyújtással jobb láb emelés jobbra; lábleengedés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (277. ábra).

9. Kiindulohelyzet: hajlított ülés támasz a test mögött; térdleengedés balra a talajra; térdnyújtás; térdemelés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (278. ábra).  
10. Kiindulohelyzet: térdelőtámasz; bal láb emelés hátra; ereszkedés a sarokra bal láb leengedéssel részüt jobbra, hátra; emelkedés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (279. ábra).

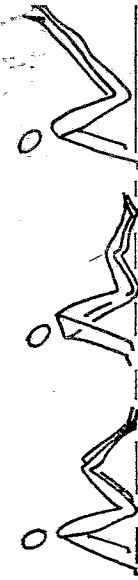
11. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés oldalsó középtartás; bal láb emelés jobbra, láb a talajon; bal láb emelés függőlegesig; lábleengedés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (280. ábra).

12. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés terpesztett lábbal; lábzárással lábemelés a fej mellé balra; lábleengedés törzsemeléssel terpesztésbe és törzshajlítás előre talajérintéssel; törzsdöntés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (281. ábra).

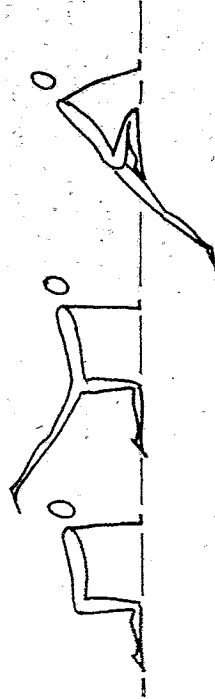


276. Á B R A

277. Á B R A



278. Á B R A



279. Á B R A

280. Á B R A



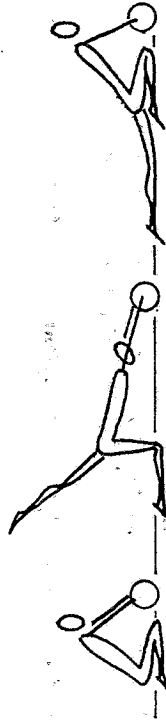
281. Á B R A



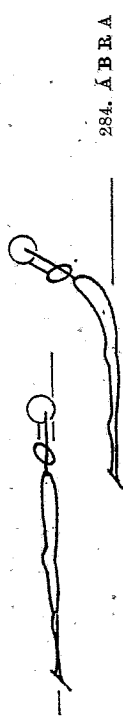
282. Á B R A



283. Á B R A



284. Á B R A



285. Á B R A



13. Kiindulohelyzet: térdelőülés törzshajlítás előre karemeléssel magas tartásba, kéz a medencelabdán; emelkedés térdelőtámaszba labdatolással előre; ereszkedés kiindulohelyzetbe (282. ábra).

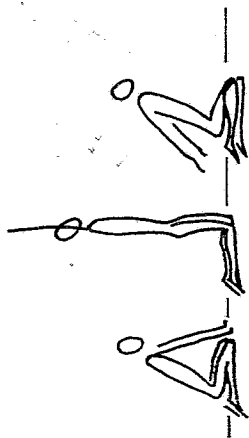
14. Kiindulohelyzet: térdelőülés, labda a térd előtt, kéz a labdán; labdatolással előre emelkedés térdelésbe bal láb emeléssel hátra; ereszkedés térdelőülésbe bal láb leengedéssel a talajra; ellenkezőleg (283. ábra).

15. Kiindulohelyzet: hason fekvés magastartásban labdafogás; kisértő mellkasemeléssel labdaemelés; labdaleengedés kiindulohelyzetbe (284. ábra).

16. Kiindulohelyzet: hason fekvés magastartás, labda a kézben; labdaemelés balra a talajra; majd jobbra a talajra (285. ábra).

280. Á B R A

287. Á B R A



288. Á B R A

### A befejező rész mozgásanyaga

1. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés, kéz a bordán; mellkasi, majd bordalégzés (286. ábra).

Kilégzésnél a kéz nyíhe nyomást gyakorol a bordákra.

2. Kiindulól helyzet: nyújtott ülés támasz a test mögött; lábemelés lábkelesztéssel részűtos helyzetig; lábleengedés lábkelesztéssel kiindulól helyzetbe (287. ábra).

3. Kiindulól helyzet: térdelőülés támasz a térd előtt; emelkedés térdelésbe karemeléssel magastartásba; ereszkedés hajlított ülésbe a bal sarok mellé karlendítéssel hátsó részűtos mélytartásba; karlendítéssel magastartásba emelkedés térdelésbe és ereszkedés hajlított ülésbe a jobb sarok mellé (288. ábra).

4. Labdajáték. A tanulók két oszlopban egy méteres távközze állnak, labda az oszlopelsónél. Labdaátadás a társnak a fej fölött. Az oszlop végén álló tanuló hason fekvésben kuszva tolja maga előtt a labdát és beáll a sor elejére. Győz az a csapat, amelyik előbb tér vissza az eredeti helyére.

5. Kiindulól helyzet: törökülés; karkörzéssel hátra belégzés; karleengedéssel kilégzés.

6. Járás közben karemelés mellső középtartásba, kilégzés; karvezetés oldalsó középtartásba, belégzés.