

## A LORDOTIKUS TARTÁS ELLENHATÓ GYAKORLATAI

1. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés, oldalsó részűtos mélytartás, kistokú csípőemelés (119. ábra).

Az emelést a farizmok összehúzódásával kell végrehajtani. Cél: a medence körüli izmok foglalkoztatásának érzékeltetése.

2. Kiindulól helyzet: térdelőülés csípőre tartással; csípőtőlással emelés tór-  
delésbe (120. ábra).

Cél: a medence helyes tartásának érzékeltetése.

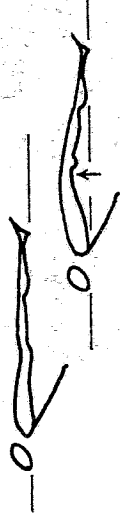
3. Kiindulól helyzet: guggolásban alkartámasz bal láb nyújtással hátra; ug-  
rással lábtartásere (121. ábra).

4. Kiindulól helyzet: alkar-térdelőtámasz; bal térd emelés a mellhez és térd-  
nyújtással bal láb emelés részűt hátra. Több ismétlés után ellenkezőleg is  
(122. ábra).

5. Kiindulól helyzet: térdelőtámasz bal láb emeléssel oldalt; lábkörzések nagy  
ívben (123. ábra).

A mozgást csípőtől végezzük. Többszöri ismétlés után lábtartásere.

6. Kiindulól helyzet: hason fekvés az ugrószekrény végén, fogással a szekrény  
szélén fejmagasságban, láb a talajon; jobb láb emelés vízszintesig; kiindulól-



119. ÁBRA



120. ÁBRA



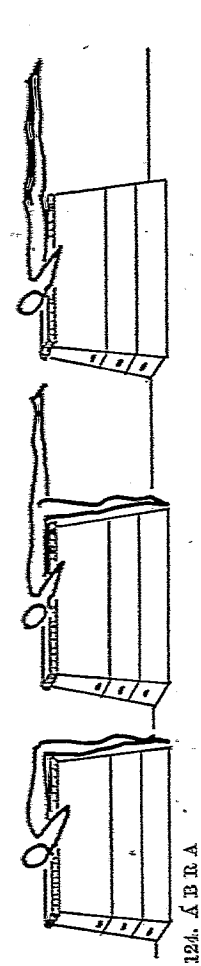
121. ÁBRA



122. ÁBRA



123. ÁBRA



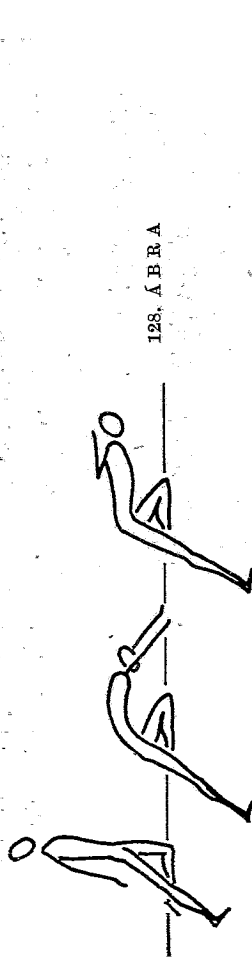
124. Á B R A



126. Á B R A



127. Á B R A



128. Á B R A

helyzet; bal láb emelés vízszintesig; kiindulól helyzet; páros lábemelés vízszintesig; kiindulól helyzet (124. ábra).

7. Kiindulól helyzet: jobb térdelés bal láb nyújtással oldalt csipőre tartással; ereszkedés ülésbe a jobb láb mellé. Többszöri ismétlés után ellenkezőleg is.

8. Kiindulól helyzet: alapállás, törzshajlítás előre talajérintéssel, kilégzés; emelés törzsdöntésbe karemeléssel oldalsó középtartásba. A mozgás az ágyéki szakasz nyújtására és a mély hátizmok erősítésére szolgál.

9. Kiindulól helyzet: kis terpeszállás; törzsdöntés karemeléssel magastartásba, utánmozgással (125. ábra).

10. Kiindulól helyzet: térdelőülés, kéz a combon; a farizmok összehúzóása és kistökű homorítás az ágyéki szakaszon; az izmok eleresztésével domborítás az ágyéki szakaszon (126. ábra).

11. Kiindulól helyzet: térdelőtámasz; az ágyéki szakasz domborítása, majd a medence körüli izmok megfeszítésével egyenes tartás (127. ábra).

12. Kiindulól helyzet: bal térdelés jobb láb nyújtással oldalt; ereszkedés térdelőülésbe és törzshajlítás előre karemeléssel magastartásba, talajérintés; emelés törzsdöntésbe karemeléssel a fej mellé (128. ábra).

Többszöri ismétlés után lábtartásosorv.

13. Kiindulól helyzet: „A” hason fokvös bokkóra tartás az ugrószekrényen úgy, hogy a szekrény széle a csipőnél legyen, „B” a térs bokáját fogja; törzshajlítás előre karemeléssel magastartásba és talajérintés; törzsnnyújtás kiindulól helyzetbe (129. ábra).

14. Kiindulól helyzet: hason fekvés az ugrószekrényen, mell a szekrény szélén; törzshajlítás előre és talajérintés; törzsnnyújtás karemeléssel oldalsó közép tartásba; karemelés magastartásba (130. ábra).

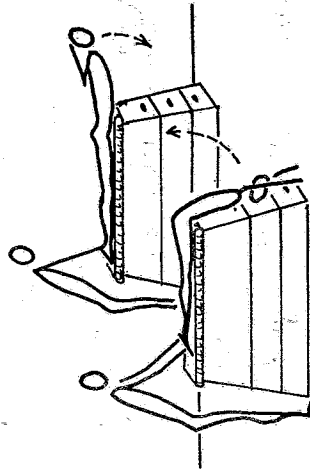
15. Kiindulól helyzet: alapállás; járás közben törzsdöntés csipőre tartással.

16. Kiindulól helyzet: térdelés; térdelés járás közben törzsdöntés előre tarkóra tartással (131. ábra).

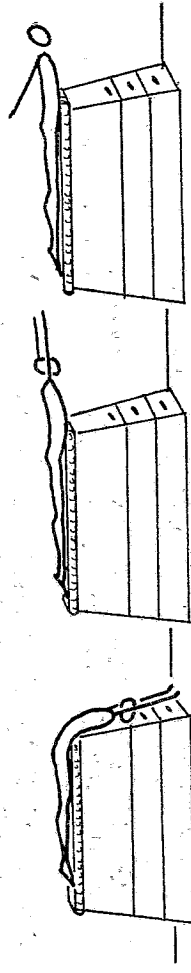
17. Kiindulól helyzet: alapállás; járás közben törzsdöntés csipőre tartással, majd törzshajlítás előre talajérintéssel.

18. Kiindulól helyzet: nyújtott ülés, támasz a test mögött; négy ütemen át emelés lebegőülésbe ollózással; lábleengedés kiindulól helyzetbe és törzshajlítás előre bokafozással (132. ábra).

19. Kiindulól helyzet: nyújtott ülés, támasz a test mögött; térdemelés a mellhez; térdnyújtás részútos helyzetbe; lassú lábleengedés kiindulól helyzetbe (133. ábra).



129. Á B R A

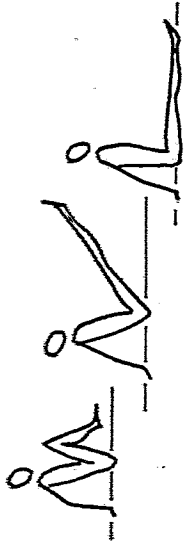


130. Á B R A

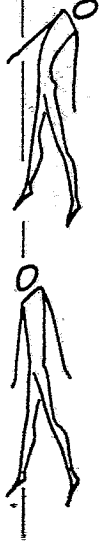


131. Á B R A

132. Á B R A



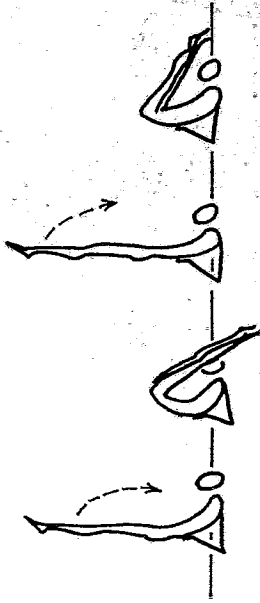
133. ÁBRA



134. ÁBRA



135. ÁBRA



136. ÁBRA

20. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés terpesztett lábbal; törzshajlítás balra, jobbra közel a talajhoz (134. ábra).

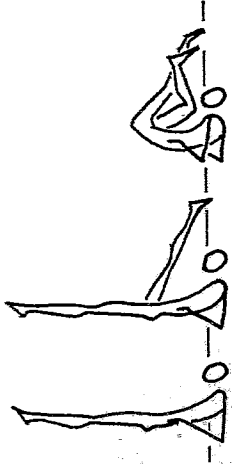
21. Kiindulohelyzet: hajlított lebegőtülés térdkulcsolással; törzsdöntés hátra karnyújtással oldalsó középtartásba és térdnyújtás a talaj közelébe; kiindulohelyzet (135. ábra).

22. Kiindulohelyzet: tarkóállás, lábleengedés balra a fej fölé; csípőnyújtás kiindulohelyzetbe; lábleengedés jobbra a fej fölé; csípőnyújtás kiindulohelyzetbe (136. ábra).

23. Kiindulohelyzet: tarkóállás; jobb láb leengedés a fej fölé; a csípő kissé jobbra fordításával bal láb leengedés keresztbe a jobb fölé; csípőnyújtással lábzáráás; ellenkezőleg is (137. ábra).

Az összetettebb mozgás célja a medence körüli izmok, szalagok átmozgatása a lordotikus tartás feletti uralom megszerzése.

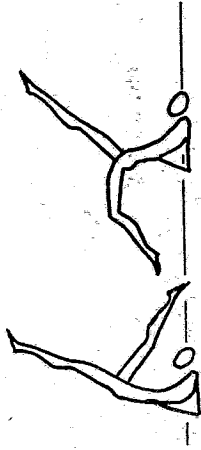
24. Kiindulohelyzet: tarkóállás; lábterpesztés és csípőhajlítással lábleengedés a fej fölé; bal térdrel talajérintés a fej mellett; térdnyújtással kiindulohelyzet; ellenkezőleg is (138. ábra).



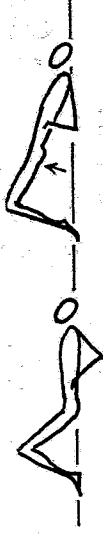
137. ÁBRA



138. ÁBRA



139. ÁBRA



140. ÁBRA

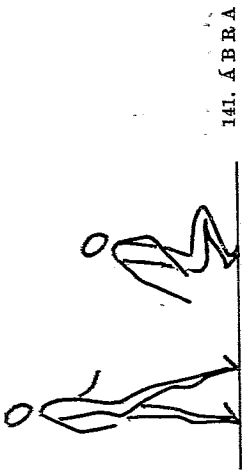
25. Kiindulohelyzet: tarkóállás jobb harántterpesztéssel; lábtartásosere (139. ábra).  
A fej fölött az egyik láb érintse a talajt, a másik enyhén hajlított térdrel közelítsen a talajhoz.

26. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés hajlított térdrel, talp a talajon, csípőre tartás; csípőemelés lábujjra emelkedéssel; ereszkedés kiindulohelyzetbe (140. ábra).  
A test az emelt helyzetben térdtől a vállig egyenes.

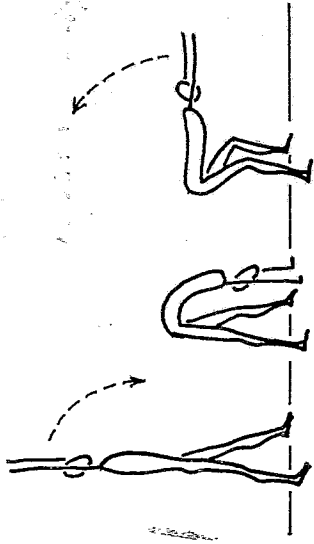
## A LORDOTIKUS TARTÁSÚ TANULÓK FOGLALKOZÁSÁNAK TERVEZETE

### A bevezető rész mozgásanyaga

1. Járás énekléssel.
2. Négy lépés sarkonjárás, négy ütemen keresztül guggolóállásban rugózás; karlengetés a test mellett térdrugózással (141. ábra).
3. Kiindulohelyzet: terpeszállás, magastartás; törzshajlítás előre talajérin-



141. Á B R A



142. Á B R A



143. Á B R A



144. Á B R A

téssel; emelés törzsdöntésbe enyhe térdhajlítással; törzsnyújtás kiinduló helyzetbe (142. ábra).

4. Kiindulólé helyzet: nyújtott ülés jobb láb keresztvezéssel a balon a talajon, bal kéztámasz a test mellett, jobb kéz csípőre tartás; csípőemelés bal oldalsó fekvőtámaszba karemeléssel íves tartásba a fej fölé (143. ábra).

A gyakorlatot egy oldalra többször végezzük, majd ellenkezőleg is.

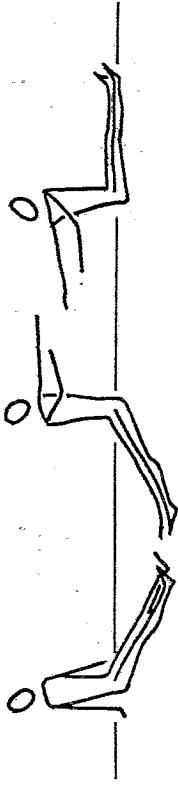
5. Kiindulólé helyzet: nyújtott ülés, támasz a test mögött; törzsemelés hátsó fekvőtámaszba (144. ábra).

6. Kiindulólé helyzet: nyújtott ülés, mellső középtartás; lábemelés lebegő-ülésbe, a kéz érintésével (145. ábra).

7. Kiindulólé helyzet: nyújtott ülés támaszal a test mögött; lábúsztatás



145. Á B R A



146. Á B R A



147. Á B R A



148. Á B R A

jobbra, törzsfordítás balra karemeléssel bal oldalsó középtartásba; ellenkezőleg is (146. ábra).

8. Kiindulólé helyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel, talp a talajon, csípő-emelés (147. ábra).

A törzs a térdtől a vállig egyenes.

9. Kiindulólé helyzet: jobb guggolótámasz bal láb nyújtással oldalt, sarok a talajon; teststíly áthelyezés bal guggolótámaszba jobb láb nyújtással oldalt (148. ábra).

### A fő rész mozgásanyaga

1. Körváltó. A tanulók a teremben szétszórtan kis krétával jelölt körökben helyezkednek el. A tanulók számánál eggyel kevesebb kör van. A játékok során a tanulók kétkezes felső dobással egymásnak könnyű labdával dobognak. A kör nélkül maradt tanuló igyekszik a labdát elfogni. Ha sikerül, „körváltót” kiált, mire mindenkinnek más körbe kell futnia. Az lesz a következő labda-kergető, akinek nem jut kör.

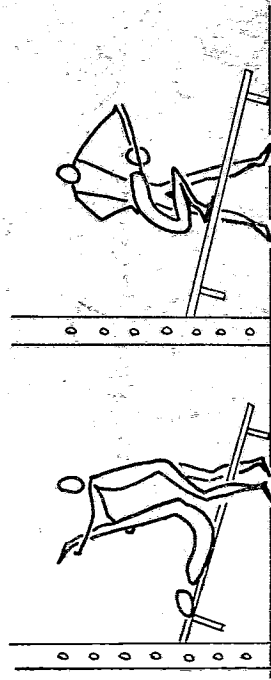
2. Kiindulólé helyzet: hanyatt fekvés a bordásfalba részütosan beakasztott padon. A segítő, társát bokájánál fogva és térdét támasztva emeli oly módon hogy medencéje is felemelkedik a padról. Ezután a gyakorlatot végző tanuló láblendítéssel felül, segítőtársa oszklójánál fogva karját felfelé húzza és lapo-

káját emyhén előrenyomja. Ezzel is segíti az ágyéki rész domborítását (149. ábra).

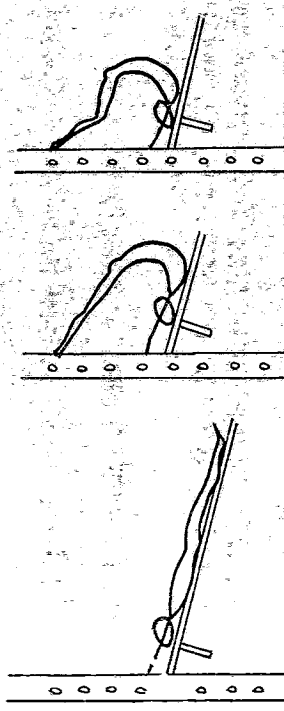
3. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, magastartás a bordásfalba beakasztott részűs padon, fogás az elérhető fokon; lábemelés a bordásfalig és lábbeakasztás 4—5 fokkal a fogás fölött; térdhajlítás és -nyújtás többször egymás után (150. ábra).

4. Kiindulólóhelyzet: mint az előző gyakorlatnál; lábemelés csípőemeléssel a bordásfal lábbal elérhető fokáig; lábterpesztés és zárás (151. ábra).

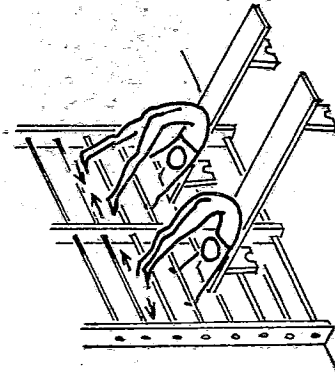
5. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, magastartás a bordásfalnál, tártfogás az első fokon; térdemeléssel a mellkas elé csípőfordítással balra lábteleengedés a talajra; ellenkezőleg is (152. ábra).



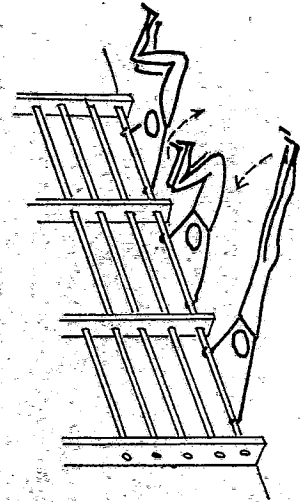
149. Á B R A



150. Á B R A



151. Á B R A

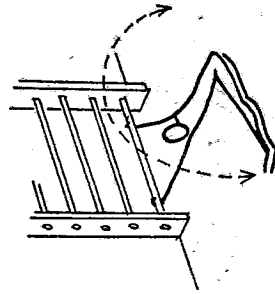


152. Á B R A

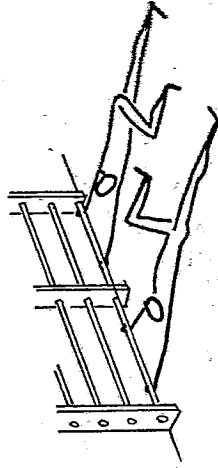
6. Kiindulólóhelyzet: mint az előző gyakorlatnál; lábemelés függőlegesen; csípőfordítással lábteleengedés jobbra a talajra; lábemelés függőleges síkban és lábteleengedés balra a talajra (153. ábra).

7. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, magastartás, a bordásfalnál tártfogás az első fokon; bal térdemelés függőlegesen; a fogás megtartásával 90°-os fordulat jobbra oldalon fekvésbe, a térd a talajt érinti; 90°-os fordulat balra lábteleengedéssel kiindulólóhelyzetbe; ellenkezőleg (154. ábra).

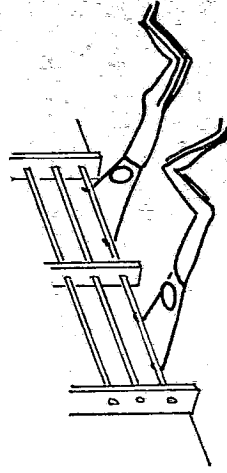
8. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés a bordásfalnál hajlított térdel, talp a talajon, magastartással tártfogás az első fokon; 90°-os fordulat jobbra jobb oldalon fekvésbe; 90°-os fordulat balra kiindulólóhelyzetbe; ellenkezőleg (155. ábra).



153. Á B R A

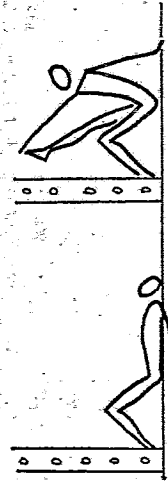


154. Á B R A

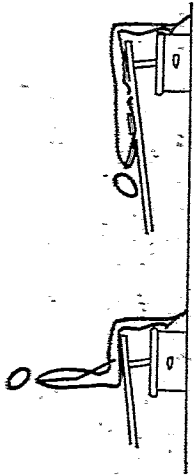


155. Á B R A

9. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel a bordásfalnál és lábbeakasztás az első fokon; törzsemelés hajlított ülésbe jobb láb emeléssel előre bal kézzel jobb bokaérintés, jobb kézzel támasz a test mögött; törzs és lábteleengedés kiindulólóhelyzetbe; ellenkezőleg (156. ábra).



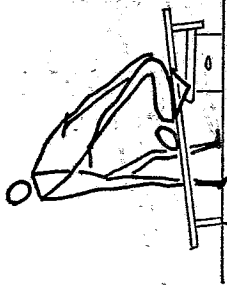
156. Á B R A



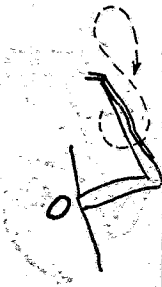
157. Á B R A



158. Á B R A



159. Á B R A



160. Á B R A

10. Kiindulólóhelyzet: ülés részütos pad magasabb végén, talp a talajon; törzsdöntés hanyatt fekvésbe (157. ábra).

11. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés a részütos pad magasabb végén, láb a talajon, fogás magastartásba, a pad szélén; térdemelés függőlegesig keresztzett lábszárral; térdleengedés kiindulólóhelyzetbe (158. ábra).

12. Kiindulólóhelyzet: „A” hanyatt fekvés részütos padon, láb a pad magasabb végénél, fogás csípőmagasságban a pad szélén, „B” haránt terpeszállás „A” fej mellett; „A” lábemelés terpesztett lábbal, „B” fogással a bokáján a lábemelést segíti úgy, hogy a csípő is felemelkedjék; „B” az elől levő lábbal hátralép és a csípőemelést tovább fokozza (159. ábra).

13. Kiindulólóhelyzet: nyújtott ülés, oldalsó középtartás; lábemeléssel lebegő-ülésbe vízszintes nyolcas körzés (160. ábra).

### A befejező rész mozgásanyaga

1. Alagútlabda. (Medicinlabda-staféta a hosszú hátizmok foglalkoztatására.) A tanulók két oszlopban állnak, terpeszállásban, egymás mögött kartávolságra. A labdát előrehajlásban a terpeszek között adják át egymásnak. A labda nem érhet földet, kézről kézbe kell kerülnie. A sor végéről a játékos a fején viszi előre a labdát és azután folytatódik a játék. Győző az a csapat, amelynek első tagja előbb kerül vissza eredeti helyére.

2. Kiindulólóhelyzet: törökülés, törzshajlítás előre, magastartással, kéz talajon, kilégzés; törzsnnyújtás karleengedéssel oldalsó középtartásba, belégzés (161. ábra).

3. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel, talp a talajon, tarkói tartás; csípőfordítással jobbra térdleengedés a talajra; kiindulólóhelyzet; ellenkezőleg (162. ábra).

4. Kiindulólóhelyzet: térdelés, ereszkedés térdelőülésbe, törzshajlítással elől karkeresztvezéssel magastartásba, kéz a talajon; emelkedés térdelőtámaszba hajlított karral; karnyújtással hátdomborítás; törzsemelés kiindulólóhelyzetből (163. ábra).

5. Kiindulólóhelyzet: terpeszállás, törzshajlítás előre, magastartásban kar kereszterzés; törzsnnyújtással és kispokú törzshajlítással hátra törzsfordítást



161. Á B R A



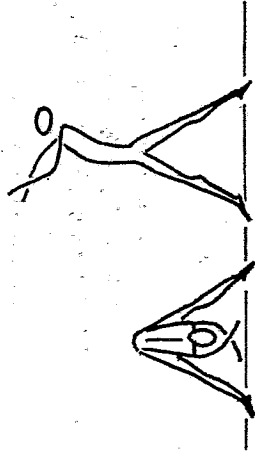
162. Á B R A



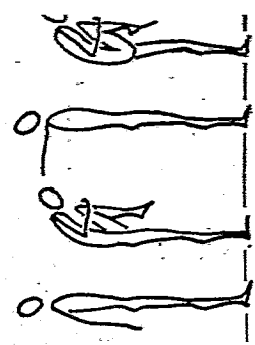
163. Á B R A

jobbra és karleengedés mellső középtartásba; törzshajlítás kiindulólóhelyzetből ellenkezőleg (164. ábra).

6. Kiindulólóhelyzet: alapállás; bal térdemelés a mellhez térdkulcsolással a térden, kilégzés; lábleengedés karemeléssel oldalsó középtartásba, belégzés ellenkezőleg is (165. ábra).



164. Á B R A



165. Á B R A