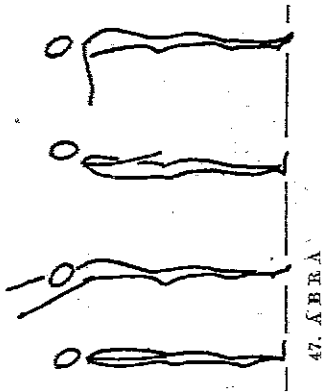
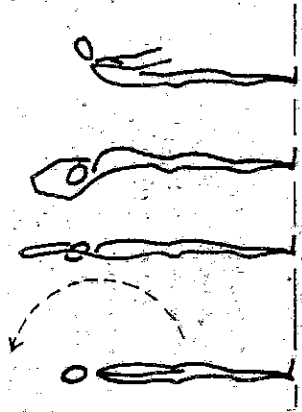


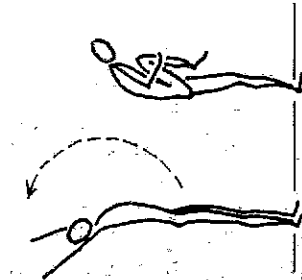
46. Á B R A



47. Á B R A



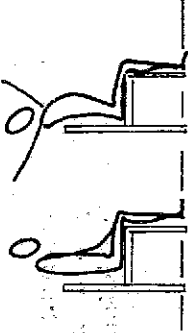
48. Á B R A



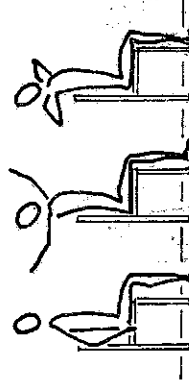
49. Á B R A



50. Á B R A



51. Á B R A



52. Á B R A

A MELLKAS FEJLESZTÉSÉRE ALKALMAS GYAKORLATOK

Gyakorlatok a helyes légzés beidegzésére, a mozgás és a légzés kapcsolására

1. Járás énekléssel. Gyors járás körben, futás rövid lépéssel. Járás közben lassú karkörzés hátra beléggzéssel, karleengedésnél kiléggzés (46. ábra).
2. Kiindulólóhelyzet: zártállás; lábujjra emelkedéssel és karemeléssel hátsó részűtos magastartásba, beléggzés; karleengedésel kiléggzés; lábujjra emelkedéssel és karemeléssel oldalsó középtartásba ismét beléggzés; karleengedésel kiléggzés. A kiléggzés lazán, előreengedett vállal történjék (47. ábra).
3. Járás sarokemeléssel a légzésrhythmus megfigyelésére.
4. Járás térdemeléssel, a légzés ütemének beosztásával.
5. Kiindulólóhelyzet: alapállás; karemelés magastartásba ujjfűzéssel, tenyér felfelé; a kar lassú hátrahúzása közben beléggzés; karleengedésel hosszú kiléggzés, lazán előreengedett vállal (48. ábra).
6. Kiindulólóhelyzet: alapállás; karemeléssel oldalsó részűtos magastartásba, beléggzés; váltogatott térdemelés átkulesolással, kiléggzés (49. ábra).
7. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés (behunyva a szem) hajlított térdel, talp a talajon, kéz a bordákon, kézzel enyhén nyomjuk a bordákat, ezzel is

segítve a kiléggzést; utána beléggzés a bordákra gyakorolt nyomás ellen (50. ábra).

8. Kiindulólóhelyzet: hajlított ülés széken vagy padon, kéztámasz a térden; a váll előreengedésével kiléggzés, a váll- és a mellkas emelésével beléggzés. (Beléggzés alatt a kéz az ülőlapon támaszkodik, nyomást gyakorol az ülőkére, ezzel erőteljesebb lesz a mellkasemelés.) A váll előreengedésével kerül a kéz ismét a térdre.

9. Kiindulólóhelyzet: hajlított ülés a széken, kéztámasz a térden, kiléggzés; karemeléssel mellső középtartáson át oldalsó részűtos magastartásba, beléggzés. Amikor a kar oldalsó részűtos magastartásban van, kismértékű mellkasemeléssel a lapocka a szék támláján támaszkodjék (51. ábra).

kilégzés, kéz ismét a térdén. A mozgást és a légzést változtatott karral és váll-
totó irányban végezzük (55. ábra).

17. Kiindulohelyzet: térdelőülés, kar lazán a test mellett; jobb kar emelés-
sel magastartásba, csípőnyújtással térdelésbe, belégzés; ereszkedésel kiinduló-
helyzetbe, kilégzés. A mozgást változtatott karral végezzük (56. ábra).

Mellkas- és törzsmozgások. A légzés szabályozása

1. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés, magastartás; törzsemeléssel zsugorítás-
be, kilégzés; ereszkedésel kiindulohelyzetbe, belégzés. A mozgás indítása
láb- és mellkasemeléssel történik (57. ábra).

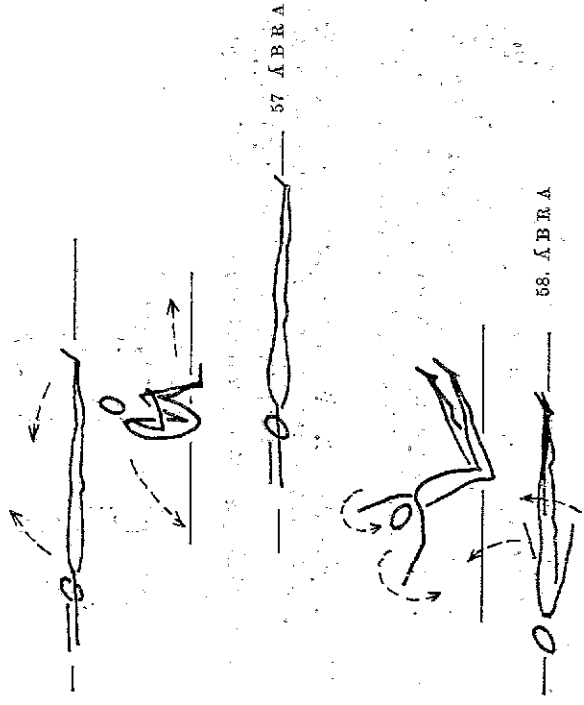
2. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés; törzs- és lábemeléssel terpesz-lebegő-
ülésbe, karemelés magastartásba és karkörzéssel hátra, belégzés; ereszkedésel
hanyatt fekvésbe, kilégzés (58. ábra).

3. Kiindulohelyzet: törőltülés, kéz a tarkón, nyakhajlítás előre és a könyök
előrehúzásával kilégzés; a fej emelésével a könyök hátrahúzásával és kistokru
mellkasemeléssel belégzés.

4. Kiindulohelyzet: a párok („A” és „B”) terpeszállásban egymásnak hát-
tal, kis lépés távolságra, a labda „A”-nál; labdaátadás „B”-nek magastartáson
át belégzés; törzshajlítással és labdaátadással a láb között, kilégzés.

5. Kiindulohelyzet: kis terpeszállásban törzsdöntés, bot magastartásban;
törzsfordítással balra és a bot felső végének kissé hátrahúzásával, belégzés;
kiindulohelyzetben kilégzés. Ellenkezőleg is (59. ábra).

6. Kiindulohelyzet: „A” terpesztülés, bot tártfogással magastartásban, „B”
mögötte áll, térdével társa lapockáját támasztja és két kézzel megfogja a botot;
„B” a botot felfelé húzza, „A” belégzést végez; „B” térde támasztásával „A”



57. ÁBRA

58. ÁBRA

10. Kiindulohelyzet: hajlított ülés a széken, kéz a szék ülőlapján; kézzel
onyhán a székre támaszkodva kilégzés; karemelés oldalsó részűtős magastar-
táson át vállra tartásba, közben belégzés; (ebben a helyzetben is még tart a be-
légzés, a lapocka a szék támláján támaszkodjék) kilégzés karleengedéssel
kiindulohelyzetbe (52. ábra).

11. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés; változtatott karemeléssel magastartás-
ba, belégzés; karleengedéssel kilégzés.

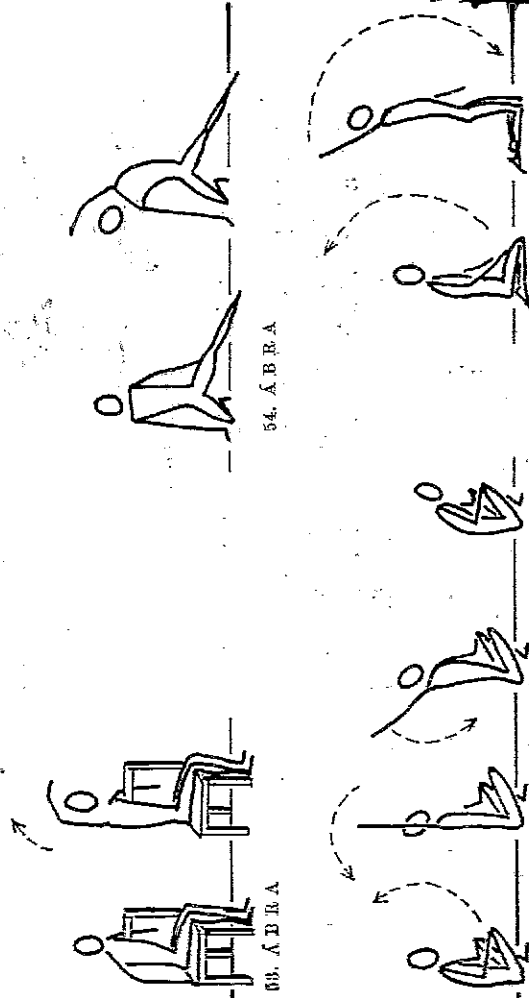
12. Kiindulohelyzet: ülésben karkeresztzés a mell előtt; a váll átfogása
mindkét kézzel, enyhe nyomással a mellkason, kilégzés; karemeléssel oldalsó
középtartásba, belégzés.

13. Kiindulohelyzet: hajlított bal oldalulás a széken, bal kar a támla mögött,
törzs a szék támláján támaszkodik; jobb karemeléssel oldalsó középtartáson
át íves tartásba, belégzés; karleengedéssel kilégzés. (Ismételjük többször a
gyakorlatot az egyik oldalon, majd ellenkezőleg is. A törzsre ható nyomással
olósogtjuk az egyik tüdőfél erőteljesebb „szellőztetését”) (53. ábra).

14. Kiindulohelyzet: kis terpeszállás, törzsdöntés előre; karkeresztzéssel
a mellkas előtt, kilégzés; karemeléssel oldalsó középtartásba és kistokru homo-
nításal, belégzés. (A légzőgyakorlatot a döntés helyzetében többször ismé-
teljük)

15. Kiindulohelyzet: jobb térdelőülés, bal láb nyújtással balra, jobb kézzel
támasz a térd mellett; csípőnyújtással törzshajlítás jobbra, bal kar emeléssel
magastartásba, belégzés; (a törzshajlítás erőteljes) ereszkedés kiindulohelyzet-
be, az izmok ellazítása. (A mozgást egy oldalra többször ismételtessük, majd
ellenkezőleg is.) (54. ábra).

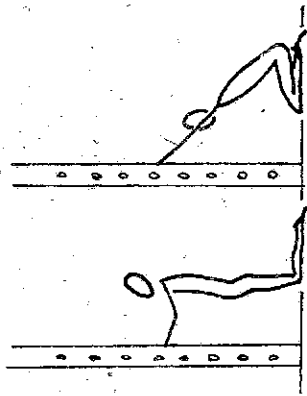
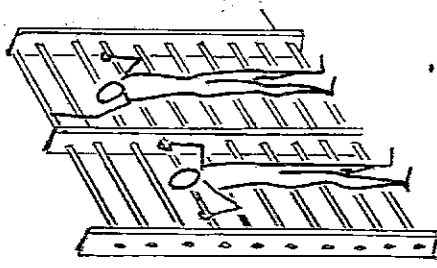
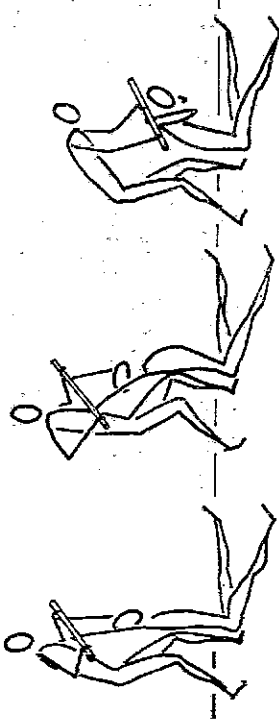
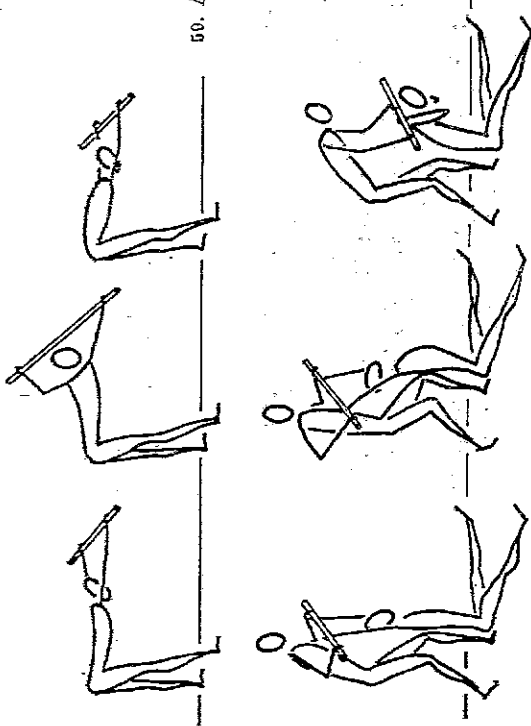
16. Kiindulohelyzet: törőltülés, kéz a térdén; jobb kar emelés magastartásba,
erőteljes karkörzéssel hátra, belégzés (tekintet a kézen); a körzés befejeztével



54. ÁBRA

55. ÁBRA

56. ÁBRA



8. Kiindulólhelyzet: terpeszállás háttal a bordásfalnak, fejmagasságban hajlítót karral tartófogas; jobb karral érintő magas fogás belégzéssel; karleengedéssel, kiindulólhelyzetbe, kilégzés; ellenkezőleg is. A mozgást és a légzést változtatott fogással folytatjuk (61. ábra).

9. Kiindulólhelyzet: terpeszállás háttal a bordásfalnak, fejmagasságban hajlítót karral tartófogas; jobb karral érintő magas fogás belégzéssel; karleengedéssel, kiindulólhelyzetbe, kilégzés; ellenkezőleg is. A mozgást és a légzést változtatott fogással folytatjuk (61. ábra).

10. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térddel, talp a talajon, kéz a hason, illetve a mellkason; felváltva hasi és mellkasi légzés. A kéz a mellkas és a hasfal emelkedését ellenőrzi.

11. Kiindulólhelyzet: ugyanaz, mint az előző gyakorlatnál; a hasfal emelkedésével rekeszlégzés (a mellkas nem emelkedik); kilégzés „p” hanggal, a hasfal hirtelen összehúzódásával a levegő kilökése.

12. Kiindulólhelyzet: ugyanaz, mint az előző gyakorlatnál; hasi és mellkasi légzés váltakozva. Orron át mély belégzés (hasfal emelésével rekeszlégzés), kilégzés nélkül a levegő feltolása a mellkasba. Ezt többször ismételtetjük. Utána alapos kilégzés.

13. Kiindulólhelyzet: „A” és „B” egymással szemben hason fekvés; ballon erőteljes fújása egymás felé (63. ábra).

14. Játék kis csoportokban: ballon fenntartása a levegőben magasan tartott karral, apró ütögetéssel.



A mély hátmozgat és a mellizmok foglalkoztatása, mellkastágitó mozgások

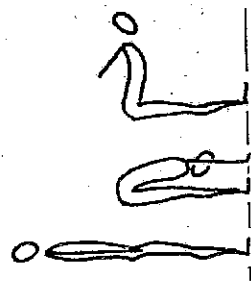
1. Kiindulólhelyzet: zártállás; törzhajlítás előre talajérintéssel, kilégzés (az előrehajlítás teljesen laza izomzattal történjék), emelés törzsdöntésbe kareme-léssel hátsó részűs mélytartásba, belégzés (64. ábra).

2. Kiindulólhelyzet: törökülés, kéz a mellnél; könyökhúzás hátra úgy, hogy a lapockák összeérnek és együtt maradnak; karnyújtás oldalsó középtartásba majd a lapockák ellazítása (65. ábra).

3. Kiindulólhelyzet: törökülés; alkarkeresztelés a mellkas előtt, kéz a vállon, kilégzés; karnyújtással részűs magastartásba, belégzés (66. ábra).

4. Kiindulólhelyzet: térdelőtámasz; bal láb emeléssel hátra, bal kar emeléssel részűs magastartásba, a fej kissé emelt, belégzés; kiindulólhelyzetben kilégzés. Többször ismétlés után ellenkezőleg is (67. ábra).

5. Kiindulólhelyzet: térdelőtámasz; bal láb emeléssel hátra, bal kar emeléssel részűs magastartásba, a fej kissé emelt, belégzés; kiindulólhelyzetben kilégzés. Többször ismétlés után ellenkezőleg is (67. ábra).



6. Kiindulólhelyzet: terpeszállás háttal a bordásfalnak, fejmagasságban hajlítót karral tartófogas; jobb karral érintő magas fogás belégzéssel; karleengedéssel, kiindulólhelyzetbe, kilégzés; ellenkezőleg is. A mozgást és a légzést változtatott fogással folytatjuk (61. ábra).

7. Kiindulólhelyzet: terpeszállás háttal a bordásfalnak, fejmagasságban hajlítót karral tartófogas; jobb karral érintő magas fogás belégzéssel; karleengedéssel, kiindulólhelyzetbe, kilégzés; ellenkezőleg is. A mozgást és a légzést változtatott fogással folytatjuk (61. ábra).

5. Kiindulólhelyzet: térdelés törzshajlítással előre, fej a térdén, támasz a talajon; törzsnyújtással törzsfordítás jobbra, karemeléssel oldalsó középtartásban, belégzés; kiindulólhelyzetben kilégzés (68. ábra).

6. Kiindulólhelyzet: lovaglötülés nyújtott térdrel a padon, bot a tarkón; törzsdöntés előre; kistökű mellkasemeléssel karnyújtás magastartásba (69. ábra).

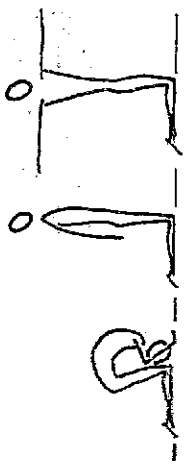
7. Kiindulólhelyzet: terpeszlés, támasz bal kézzel a test mellett; csípőemeléssel bal oldalsó fekvőtámaszba jobb kar emeléssel oldalsó részűs magastartásba, karhúzás; csípőleengedés kiindulólhelyzetbe. Többszöri végrehajtás után oltonközöleg is (70. ábra).



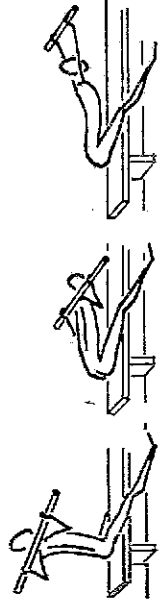
66. ÁBRA



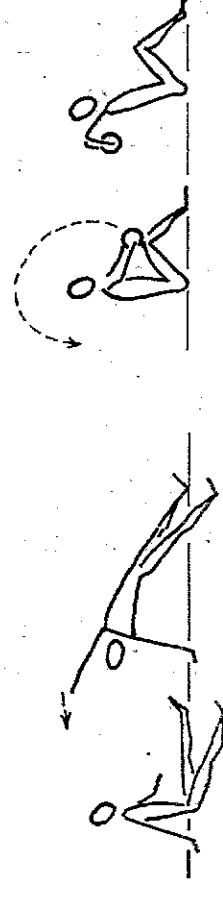
67. ÁBRA



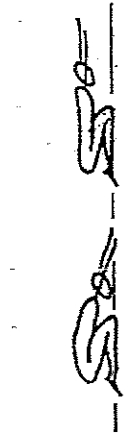
68. ÁBRA



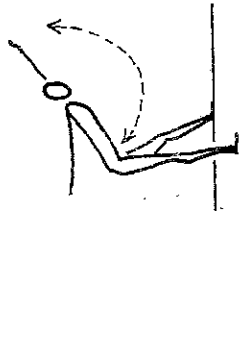
69. ÁBRA



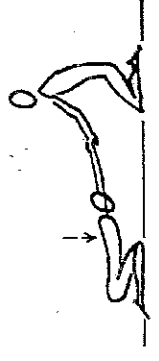
70. ÁBRA



72. ÁBRA



73. ÁBRA



74. ÁBRA



75. ÁBRA

8. Kiindulólhelyzet: alapállás; törzshajlítással előre, lassú kilégzés; törzsnyújtással lassú belégzés. A mozgást a fej indítja, a nyaki, háti és ágyéki szakasz hajlítása a testhez közel történik olyan mélyre, amennyire lehetséges. Kar a test mellett. A törzsnyújtás az ágyéki szakasztól indul.

9. Kiindulólhelyzet: hajlított ülés talajon, hajszalabda a térdén; labdaemeléssel magastartásban át tarkóra kistökű törzsdöntéssel hátra, belégzés; kiindulólhelyzetben kilégzés (71. ábra).

10. Kiindulólhelyzet: térdelőülésben törzshajlítás előre, kar magastartásban, kéz a talajon; kistökű mellkas- és karemelés (72. ábra).

11. Kiindulólhelyzet: hason fekvés a padon, oldalsó középtartás; törzshajlításban hátra kistökű mellkasemeléssel törzshajlítás jobbra és balra (73. ábra).

12. Kiindulólhelyzet: kis terpeszállás, részűs törzsdöntés előre bal kar magas, jobb kar hátsó részűs mélytartás; törzsejtéssel kártartás (74. ábra).

13. Kiindulólhelyzet: „A” térdelőülés törzsdöntés magastartással, „B” térdelőülés „A”-val szemben, kézfogással törzsejtézés (75. ábra).

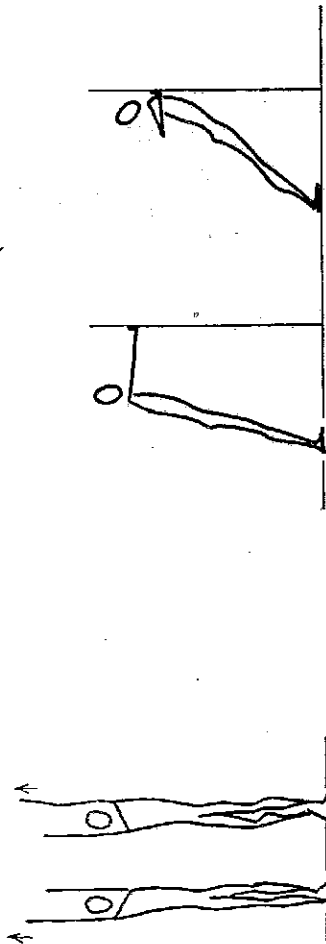
14. Kiindulólhelyzet: mint az előző gyakorlattal; törzsejtézés emelkedés térdelésbe törzsdöntésig; ereszkedés kiindulólhelyzetbe (76. ábra).

15. Kiindulólhelyzet: terpeszállás bal kar magastartásban, jobb kar hátsó részűs mélytartás; karhúzóztatás és lendületes kártartás (76. ábra).

16. Kiindulólhelyzet: zártállás mellhez tartás; könyöközés hátra és törzshajlítás előre talajérintéssel.

17. Kiindulólhelyzet: zártállás megvastartás, bal lábujjra emelkedés bal kar nyújtással vállból fölfelé; emelkedés kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg (77. ábra).

18. Kiindulólhelyzet: zártállás szemben a fallal, kéztámasz mellmagasságban; karhajlítás mellkassal falérintés; karnyújtás (78. ábra).



77. Á B R A

78. Á B R A



79. Á B R A

A láb, a medence, a törzs egyenes. Tölesérmell esetén ilyen és hasonló hatású mozgások ajánlatosak.

19. Kiindulólhelyzet: terpesz-térdelőtámasz, törzshajlítás előre magastartással, kéz a talajon; törzsheggetéssel karcsúztatás oldalsó középtartásba, majd vissza (79. ábra).

Alkalmas tölesérmell-gyakorlat.