

Testnevelés

5-6. osztály

Április 6. Hétfő: Guggolás kihívás

Bemelegítés: helyben futás fél percig, páros karkörzés hátra, majd előre. Törzskörzés jobbra, majd balra. Térdkörzés, bokakörzés, csuklókörzés.

Hívd ki egy guggolás versenyre egy családtagodat!

Helyezkedjete el a falnak háttal guggolásban. Fontos, hogy a hát szorosan támaszkodjon a falnak!

Start vezényszóval indítsátok el a gyakorlatot. Az győz, aki tovább bírja ezt a statikus helyzetet.

Április 7. Kedd: plank kihívás

Bemelegítés: helyben futás fél percig, páros karkörzés hátra, majd előre. Törzskörzés jobbra, majd balra. Térdkörzés, bokakörzés, csuklókörzés.

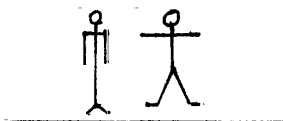
Hívd ki egy plank versenyre egy családtagodat!

Helyezkedjete el alkartámaszban a talajon. Start vezényszóval indítsátok el a gyakorlatot. A láb zárt állásban, a csípő ne essen be! Az győz, aki tovább bírja ezt a statikus helyzetet.

Április 8. Szerda: elméleti beadandó feladat!

Másold le az alábbi gimnasztikai szakrajzokat, majd válaszd ki a három lehetőség közül, hogy milyen mozgást ábrázolhatnak a rajzok!

1.



2.



3.



1. kép: 4 ütemű fekvőtámasz, ugrás terpeszállásba majd vissza, ugrás bal harántterpeszbe majd ellentétesen
2. kép: ugrás bal harántterpeszbe majd ellentétesen, térdlendítéssel futás, saroklendítéssel futás
3. kép: törzskörzés, törzsdöntés, csípőkörzés