

Testnevelés

7-8. 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.

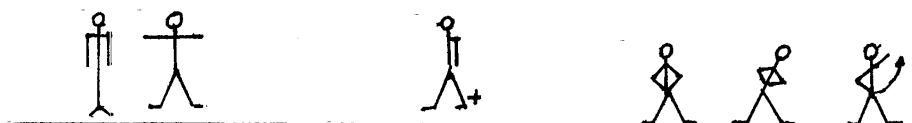
Április 8. Szerda: elméleti beadandó feladat!

Másold le az alábbi gimnasztikai szakrajzokat, majd írd alájuk, hogy milyen gyakorlatokat kell végezni a rajz alapján!

1.

2.

3.



1.

2.

3.