
AZ ASZTMÁS TANULÓK MOZGÁSANYAGA

Az ajánlott mozgásanyag felhasználható a foglalkozásokon és az otthoni, egyéni gyakorlásnál.

1. Kiindulóhelyzet: ülés széken, kéz a combon; jobb kar emeléssel magastartásba, belégzés; karleengedéssel kilégzés; ellenkezőleg; páros karemeléssel magastartásba, belégzés; karleengedéssel kilégzés (315. ábra).

2. Kiindulóhelyzet: ülés a széken, fogás a csípő mögött; bal térdemelés és

leengedés; bal térd nyújtással bal láb emelés balra; lábleengedés kiindulóhelyzetbe; ellenkezőleg (310. ábra).

3. Kiindulóhelyzet: ülés széken, vállhoz tartás; vállkörzés ki- és belégzéssel (317. ábra).

4. Kiindulóhelyzet: ülés széken, fogás a csípő mögött; térdemelés és a lábfejlaza mozgása le és fel (318. ábra).

5. Kiindulóhelyzet: zártállás, magastartás; törzshajlítás előre kilégzéssel; törzsnyújtás karemeléssel oldalsó középtartásba és belégzés; törzshajlítás előre karemeléssel magastartásba, kilégzés; törzsnyújtás kiindulóhelyzetbe, belégzés (319. ábra).

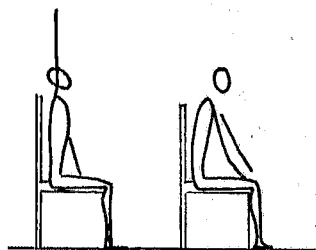
6. Kiindulóhelyzet: kis terpeszállás; karemelés oldalsó középtartáson át íves tartásba a fej fölé; törzsfordítással balra, belégzés; karleengedéssel kiindulóhelyzetbe kilégzés; ellenkezőleg (320. ábra).

7. Járás közben karemelés hátsó részsútos magastartásba, belégzéssel; karleengedéssel oldalsó középtartáson át mélytartásba, kilégzés (321. ábra).

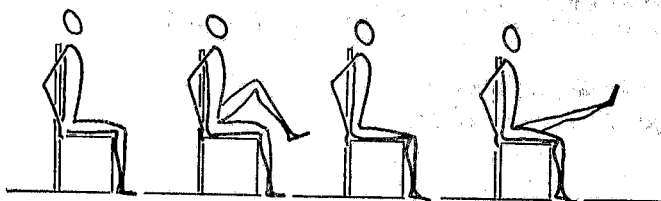
8. Járás magas térdemeléssel fokozott karmunkával (322. ábra).

Járás közben a légzés megfigyelése.

9. Kiindulóhelyzet: ülés széken; kilégzés váll leengedéssel és alkarkeresztézással a mell előtt; belégzés karemeléssel oldalsó középtartásba (323. ábra).



315. Á B R A



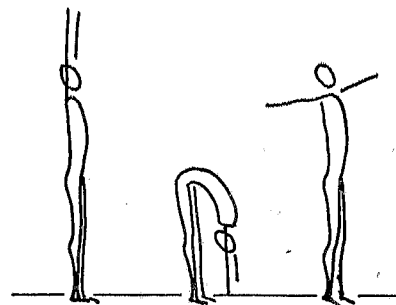
316. Á B R A



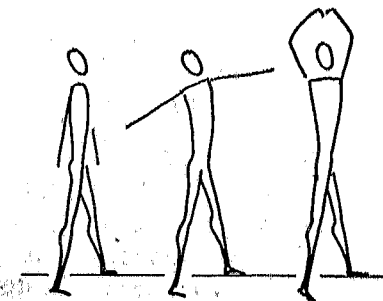
317. Á B R A



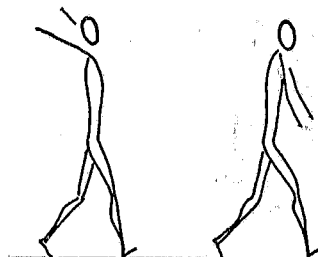
318. Á B R A



319. Á B R A



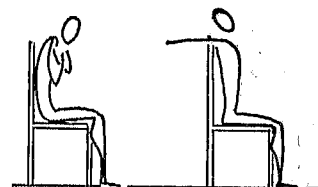
320. Á B R A



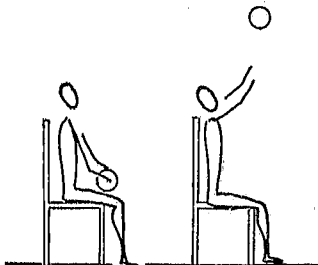
321. Á B R A



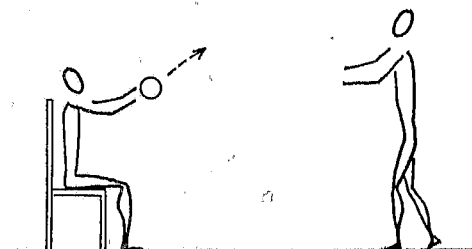
322. Á B R A



323. Á B R A



324. Á B R A



325. Á B R A

Figyelem! A kilégzés időtartama minden esetben hosszabb a belégzésnél.

10. Kiindulóhelyzet: ülés széken, labda a kézben; labda feldobása és elkapása (324. ábra).

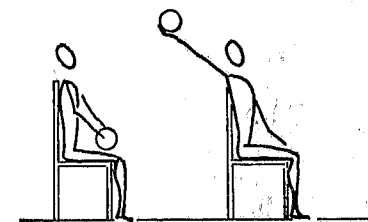
11. Kiindulóhelyzet: „A” ülés a széken, labda a kézben, „B” „A”-val szemben; labda dobása a társnak (325. ábra).

12. Kiindulól helyzet: ülés széken, labda a térdén; labdaemelés jobb kézzel hátsó részsútos magastartásba kisfokú törzsfordítással jobbra; labdaleengedés kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg (326. ábra).

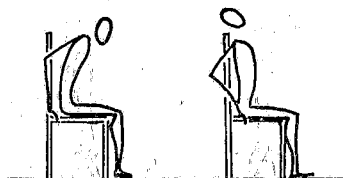
13. Kiindulól helyzet: ülés széken, támasz a csípő mögött; kilégzés a váll és a fej ejtésével és könyökhajlítással; mellkasemeléssel és karnyújtással belégzés (327. ábra).

14. Járás közben labdaemeléssel magastartásba belégzés; majd labdaleengedéssel kilégzés (328. ábra).

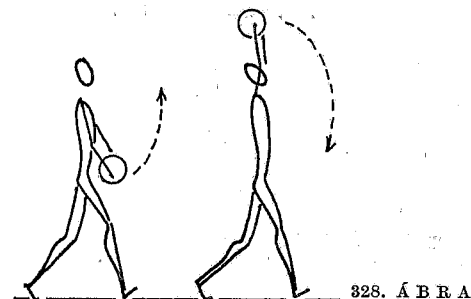
15. Kiindulól helyzet: hajlított ülés, támasz a test mögött, talp a labdán; labdapörgetés előre és vissza (329. ábra).



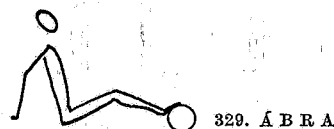
326. ÁBRA



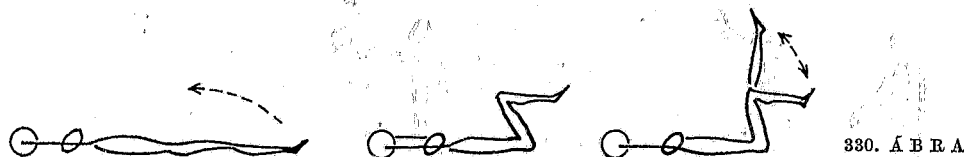
327. ÁBRA



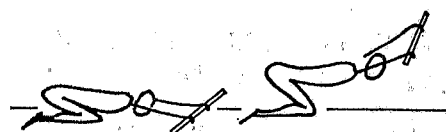
328. ÁBRA



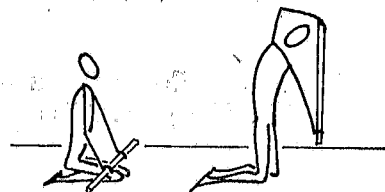
329. ÁBRA



330. ÁBRA



331. ÁBRA



332. ÁBRA

16. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés, labda magastartásban; lábemelés függőlegesig; jobb majd bal lábszár ejtés és térdnyújtás; lábleengedéssel emelkedés ülésbe labdaleengedéssel a térdre (330. ábra).

17. Kiindulól helyzet: térdelőülés, törzshajlítás előre, bot magastartásban a talajon; mellkasemelés törzsdöntésbe botemeléssel hátsó részsútos magastartásba; törzs- és botleengedés kiindulól helyzetbe (331. ábra).

18. Kiindulól helyzet: térdelőülés, bot a térdén; csípőnyújtás térdelésbe törzshajlítással balra és botemelés bal mélytartásba, jobb kar a fej fölött, bot vége a talajon (332. ábra).

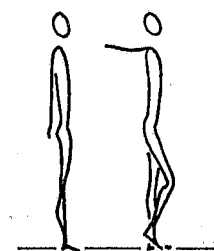
AZ ASZTMÁS TANULÓK FOGLALKOZÁSÁNAK TERVEZETE

A bevezető rész mozgásanyaga

1. Járás énekléssel.
2. Járás ütemtartással tapsra.
3. Négy lépés lábujjon járás, négy lépés dobbantással.
4. Ülésben rekeszlégzés lassú elnyújtott kilégzéssel.
5. Lassú járás nyugodt légzéssel (333. ábra).
6. Kiindulól helyzet: alapállás; karemelés oldalsó középtartásba tenyér felfelé, váltott sarokemelés (334. ábra).
7. Kiindulól helyzet: törökülés; karemelés mellhez tartásba és kisfokú könyökhúzás hátra belégzéssel; karleengedés kiindulól helyzetbe kilégzéssel (335. ábra).
8. Kiindulól helyzet: törökülés, vállhoz tartás; kilégzés könyök összeérintésével a mell előtt; belégzés könyökhúzással hátra (336. ábra).
9. Kiindulól helyzet: hajlított ülés, támasz a test mögött; váltott sarokemelés és sarokleengedés (337. ábra).



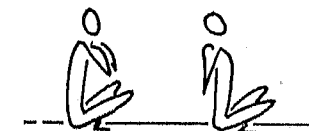
333. ÁBRA



334. ÁBRA



335. ÁBRA



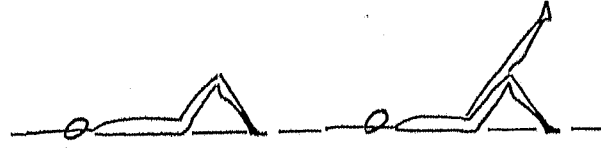
336. ÁBRA



337. ÁBRA



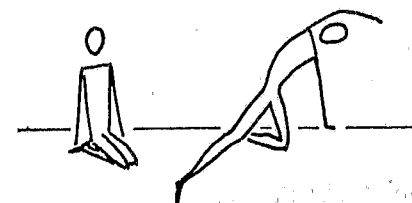
338. Á B R A



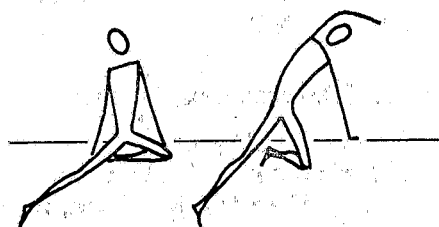
339. Á B R A



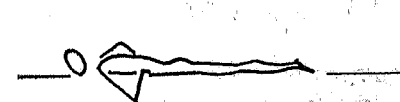
340. Á B R A



341. Á B R A



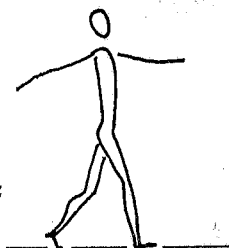
342. Á B R A



343. Á B R A



344. Á B R A



345. Á B R A

10. Kiindulól helyzet: nyújtott ülés, támasz a test mögött; kis térdhajlítással mindkét láb laza mozgatása (338. ábra).

11. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés hajlított térdrel, magastartás; bal térd nyújtás (a comb és a térd helyben marad); lábleengedés kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg (339. ábra).

12. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés, kéz a bordán; nyugodt légzés.

13. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés terpesztett lábbal, oldalsó középtartás; térdemelés a mellkashoz lábzárással; térdnyújtás kiindulól helyzetbe (340. ábra).

14. Kiindulól helyzet: térdelőülés, kar a test mellett; csípőnyújtás bal térde-

lőbe jobb láb nyújtással jobbra és törzshajlítás balra támasszal a talajon jobb karemeléssel íves tartásba a fej fölé (341. ábra).

15. Kiindulól helyzet: térdelőülés jobb láb nyújtással jobbra; csípőnyújtás bal térdelőbe jobb láb nyújtással jobbra és törzshajlítás balra támasszal a talajon jobb kar emeléssel íves tartásba a fej fölé, belégzés; kiindulól helyzetben kilégzés (342. ábra).

16. Kiindulól helyzet: hason fekvés, kéz a bordákon; hasi légzés a talaj ellenállásával szemben (343. ábra).

17. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés hajlított térdrel; pihenés csukott szemmel, teljes ellazulással (344. ábra).

18. Járás közben sarokemeléssel kilégzés.

19. Járás a kilépő lábbal ellentétes karemeléssel mellső középtartásig (345. ábra).

A fő rész mozgásanyaga

1. Kiindulól helyzet: ülés (oldalülés) egymástól 2 m-re párhuzamosan állított padon egymással szemben, labda a bal oldali sornál; labdadobás a társnak alsó és felső dobással (346. ábra).

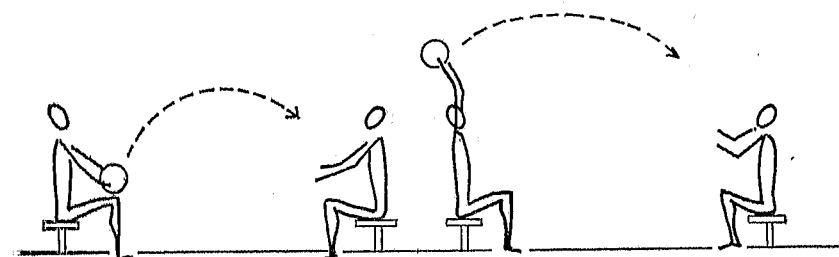
Az átadásokat számolva verseny.

2. Ülésben beszédgyakorlatok: „c”, „a”, „e”, „i” hangok kiejtése. Kicsik a hangokat túlzott mimikával kísérik, hogy játékosabb legyen.

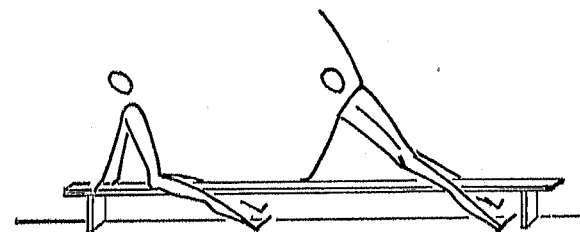
3. Kilégzéssel „s”, „sz”, „f” hangok kiejtése.

4. Ütemezéssel éneklés.

5. Kiindulól helyzet: lovaglóülés nyújtott térdrel a padon, támasz a test mögött; csípőemeléssel jobb karemeléssel magastartásba és törzsfordítás balra; oroszkedés kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg (347. ábra).



346. Á B R A



347. Á B R A

6. Kiindulól helyzet: mint az előző gyakorlatban; karemelés mellső középtartásba, kilégzés; mellkasemelés, karemeléssel magastartásba és kistokú karhúzással belégzés (348. ábra).

7. Kiindulól helyzet: mint az előző gyakorlatban; kilégzés térdemeléssel zsugorülésbe; belégzés mellkasemeléssel és karemeléssel oldalsó középtartásba (349. ábra).

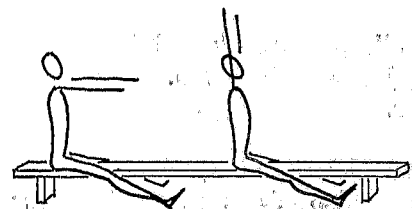
8. Kiindulól helyzet: (oldal)ülés a padon, támasz a test mögött; térdnyújtással lábemelés vízszintes fölé; 180°-os fordulat balra és lábleengedés kiindulól helyzetbe (350. ábra).

9. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés hajlított térddel, alkarkeresztezés a mellén; alkarnyújtással oldalsó rézsútos magastartásba, belégzés; karleengedéssel kiindulól helyzetbe, kilégzés (351. ábra).

10. Kiindulól helyzet: törökülés, labda a térden; labdafeldobás és -elkapás (352. ábra).

11. Kiindulól helyzet: törökülés, labda a kézben; labdaemelés bal kézzel oldalsó középtartásba; kiindulól helyzet; ellenkezőleg (353. ábra).

12. Kiindulól helyzet: térdelőülés, labda a combon; csípőnyújtással térdelésbe labdafeldobás; ereszkedés kiindulól helyzetbe labdaelkapással (354. ábra).



348. Á B R A



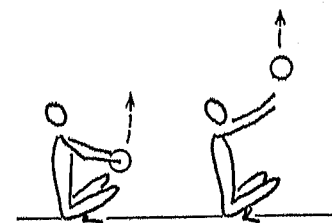
349. Á B R A



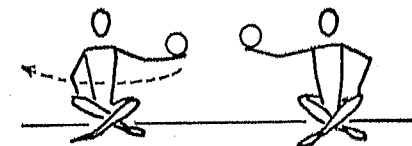
350. Á B R A



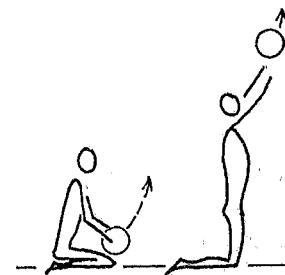
351. Á B R A



352. Á B R A



353. Á B R A



354. Á B R A

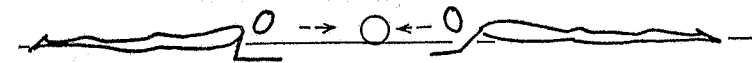
A befejező rész mozgásanyaga

1. Törökülés körben, egy tanuló a kör közepén ül. A körön ülők labdát adogatnak, amelyet a közepén levő tanuló igyekszik elkapni. Ha sikerül, helyet cserél azzal, aki a labdát dobta.

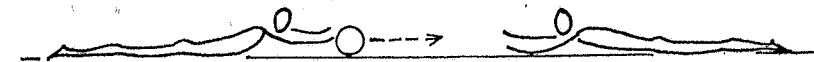
2. Hason fekvés körben arccal a kör közepe felé, ballon-fújás egymásnak körön keresztül (355. ábra).

3. Hason fekvés körben arccal a kör közepe felé. Labdagurítás egymásnak körön keresztül (356. ábra).

4. Kiindulól helyzet: hason fekvés, alkartámasz a fej előtt, homlok a kőzen; fejemelés karemeléssel hátsó rézsútos mélytartásba és belégzés; karleengedéssel kiindulól helyzetbe, kilégzés (357. ábra).



355. Á B R A



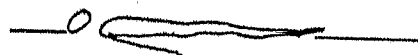
356. Á B R A



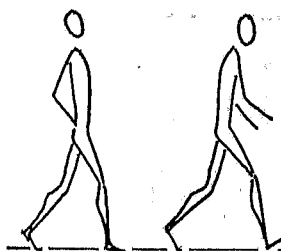
357. Á B R A



358. Á B R A



359. Á B R A



360. Á B R A

5. Kiindulóhelyzet: hason fekvés, oldalsó rézsútos mélytartás; váltogatott lábzsáremelés (358. ábra).

6. Hanyatt fekvés csukott szemmel, nyugodt légzés (359. ábra).

7. Séta közben belégzés mellkasemeléssel, kilégzés a váll előreengedésével (360. ábra).

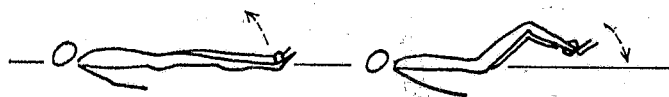
AZ ASZTMÁS TANULÓK RÖVIDÍTETT FOGLALKOZÁSÁNAK TERVEZETE KISEBBEK RÉSZÉRE

A bevezető rész mozgásanyaga

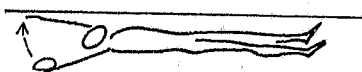
1. Kiindulóhelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó rézsútos mélytartás, babzsák a boka között; babzsákemelés térdhajlítással; lábleengedés kiindulóhelyzetbe (361. ábra).

2. Kiindulóhelyzet: hanyatt fekvés, magastartás, babzsák a jobb kézben; babzsák csúsztatás egyik kézről a másikba (362. ábra).

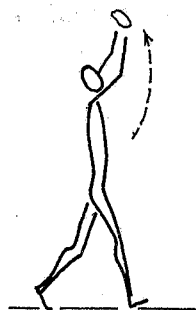
3. Járás közben a babzsák feldobása és elkapása (363. ábra).



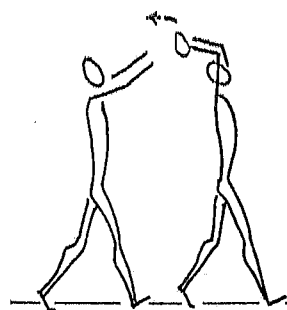
361. Á B R A



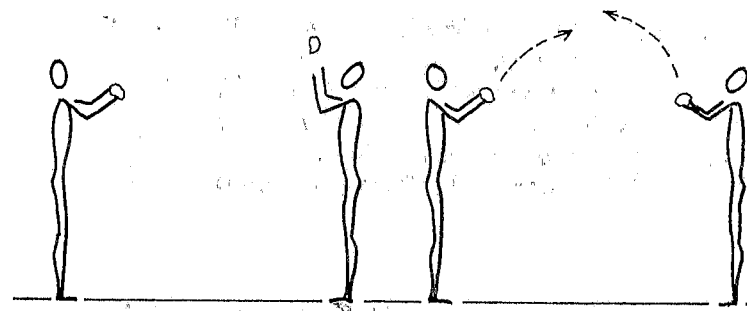
362. Á B R A



363. Á B R A



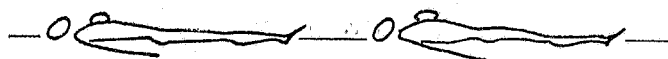
364. Á B R A



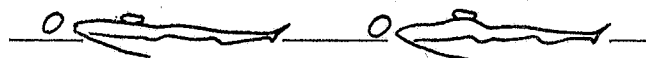
365. Á B R A



366. Á B R A



367. Á B R A



368. Á B R A

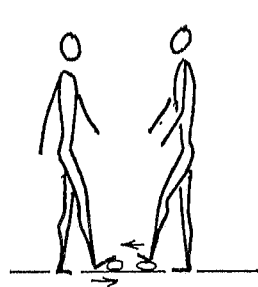
4. Járás közben babzsák hátrafelé dobása fej fölött a társnak (364. ábra).

5. Páros verseny. A párok 2 méter távolságra szemben állnak, babzsák a kézben. Babzsák feldobása belégzéssel, elkapása kilégzéssel. A babzsák átdobása a társnak. Az a pár nyer, amelyik többször cserél babzsákat (365. ábra).

6. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz, babzsák a tarkón; leereszkedés sarokra; emelkedés kiindulóhelyzetbe (366. ábra).

Mozgás közben a babzsák a tarkón marad.

7. Kiindulóhelyzet: hanyatt fekvés, babzsák a mellen; mellkasemeléssel belégzés; mellkasleengedéssel kilégzés (367. ábra).



369. Á B R A



370. Á B R A

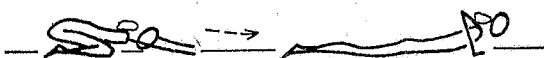


371. Á B R A

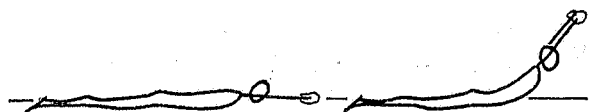
8. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés, babzsák a hason; hasi légzés (368. ábra).
9. Hanyatt fekvés csukott szemmel, nyugodt légzés.
10. A párok egymással szemben állnak. Bal, majd jobb talppal a babzsákok egymásnak csúsztatják (369. ábra).
11. Járás lábujjon, babzsákkal a fejen (370. ábra).
12. Járás hosszú lépésekkel, babzsákkal a fejen (371. ábra).

A fő rész mozgásanyaga

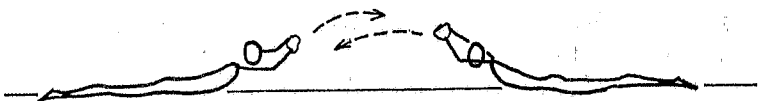
1. Kiindulól helyzet: térdelőülés, törzshajlítás előre magastartással, babzsák a tarkón; mellkascsúsztatás előre hason fekvésbe; emelkedés kiindulól helyzetbe (372. ábra).
2. Kiindulól helyzet: hason fekvés, babzsák magastartásban; mellkasemeléssel babzsákemelés; babzsákleengedés kiindulól helyzetbe (373. ábra).
3. Kiindulól helyzet: „A” és „B” hason fekvés egymással szemben, babzsák magastartásban; babzsák dobás a társnak (374. ábra).



372. Á B R A

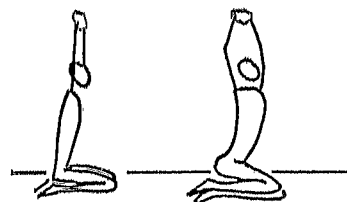


373. Á B R A

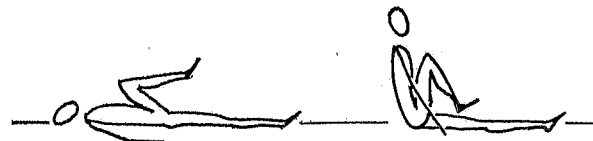


374. Á B R A

4. Kiindulól helyzet: térdelőülés, babzsák magastartásban; ereszkedés hajlított ülésbe a bal láb mellé; csípőemelés és ereszkedés hajlított ülésbe a jobb láb mellé babzsák körzéssel balra (375. ábra).
5. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés, bal térd emeléssel a mellhez; törzsemelés ülésbe lábtartáscserével; dőlés hanyatt fekvésbe lábtartáscserével (376. ábra).



375. Á B R A



376. Á B R A



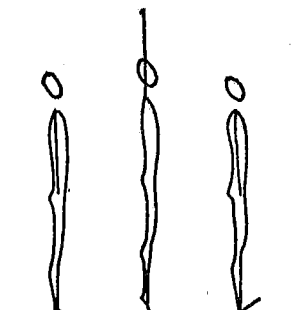
377. Á B R A



378. Á B R A



379. Á B R A



380. Á B R A



381. Á B R A

6. Kényelmes ülésben ütemes éneklés.
7. Hanyatt fekvésben „biciklizés”, a lábfejjel pedálozás (377. ábra).
8. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés; lábemeléssel lábkeresztezés a talajhoz közel (378. ábra).
9. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel; mellkasi és hasi légzés felváltva (379. ábra).
10. Kiindulól helyzet: alapállás; emelkedés lábujjra karemeléssel magastartásba; ereszkedés kiindulól helyzetbe; talpemelés sarokállásba (380. ábra).
11. Kiindulól helyzet: törökülés mellhez tartás; könyökkörzés hátra (381. ábra).

A befejező rész mozgásanyaga

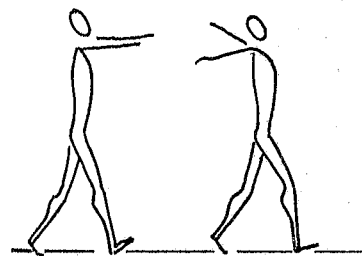
1. Terpeszülés oszlopban, az oszlopelsőnél labda. Labdaadogatás a társnak egyszer jobb, egyszer bal oldalon.

2. Verseny labdavezetéssel. A csapatok oszlopban állnak, az oszlopelsőnél labda. Labdavezetés a falig és a labda falhoz dobása. A visszapattanó labdával labdavezetés az oszlopelsőhöz és váltás labdavezetés közben. Váltás után a tanuló beáll az oszlop végére. Az a csapat nyer, amelynek tagjai előbb fejezik be a labdavezetést.

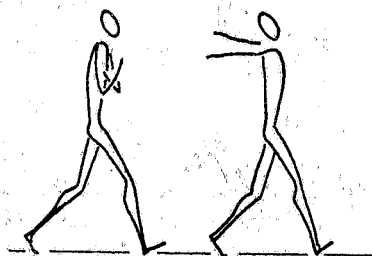
3. Járás közben karemeléssel mellső középtartásba, kilégzés; karvezetéssel oldalsó középtartásba, belégzés (382. ábra).

4. Járás közben alkarkeresztezéssel a mell előtt, kilégzés; karlendítéssel oldalsó középtartásba, belégzés (383. ábra).

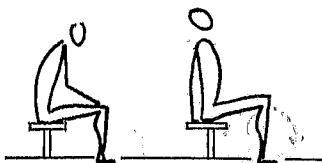
5. Kiindulóhelyzet: (oldal) ülés a padon, kéz a térdén, kilégzés; mellkas-emeléssel és támasszal a test mögött belégzés (384. ábra).



382. Á B R A



383. Á B R A



384. Á B R A