

Testnevelés az általános iskola felső tagozat és a középiskola tanulói számára
(heti 3 alkalom)

	Mozgásos tevékenység tartalma	Felső tagozat	Középiskola		Megjegyzés
			Lányok	Fiúk	
1.	TABATA köredzés 1. <i>gyakorlat: magas térdemeléssel futás helyben</i> 2. <i>gyakorlat: jumping jack (terpesz-zár szökdelés)</i> 3. <i>gyakorlat: guggolás</i> 4. <i>gyakorlat: hasprés</i> 5. <i>gyakorlat: plank</i> 6. <i>gyakorlat: „hegymászás”</i>	<ul style="list-style-type: none"> a gyakorlatokat 20 mp-ig végezd, közöttük tarts 10 mp pihenőidőt 3 körben ismételd meg 	<ul style="list-style-type: none"> a gyakorlatokat 20 mp-ig végezd, közöttük 10 mp pihenőt tarts ismételd meg 6 körben 	<ul style="list-style-type: none"> a gyakorlatokat 20 mp-ig végezd, közöttük 10 mp pihenőidőt tarts próbáld meg 8 körben megismételni 	
2.	Kötélhajtás 1. <i>gyakorlat: pároslábon szökdelés kötélhajtás előre</i> 2. <i>gyakorlat: helybenfutás közben kötélhajtás előre</i> 3. <i>gyakorlat: jobb lábon szökdelés kötélhajtással előre</i> 4. <i>gyakorlat: bal lábon szökdelés kötélhajtással előre</i>	<ul style="list-style-type: none"> minden gyakorlatot 1 percig csinálj 15 mp pihenő 3 kör 	<ul style="list-style-type: none"> gyakorlatok 1 perc 15 mp-ig tartanak 15 mp pihenőt tarts 4 kör 	<ul style="list-style-type: none"> 1 perc 30 mp minden gyakorlat 20 mp pihenőidő 4 körben ismételd meg 	ha nincs otthon köteled, eszköz nélkül is elvégezheted a gyakorlatokat
3.	Nyújtás: a videóban látható nyújtó gyakorlatok elvégzése	https://www.youtube.com/watch?v=qC7960vMaxA			
4.	Köredzés A megadott gyakorlatokat 3 körben végezd el	lásd a mellékelt <u>táblázatot</u>			szükséges eszközök: <ul style="list-style-type: none"> szék (ágy/ fotel is megfelel) 1,5 literes ásványvíz/ 1l tejedoboz

5.	Zumba/ aerobic: Válassz az alábbi videók közül	https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw https://www.youtube.com/watch?v=Z0CuKohatZs https://www.youtube.com/watch?v=VEx5VAUi9rQ https://www.youtube.com/watch?v=q0U1A7ovy3I https://www.youtube.com/watch?v=ixbBImHNvJo&t=1493s https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8 https://www.youtube.com/watch?v=TQO5dHBQlv8	
6.	Kiegészítés: linkek kihívások, melyeket kipróbálhatsz	https://www.youtube.com/results?search_query=popsugar (rengeteg videó közül válogathatsz ezen a csatornán) https://www.youtube.com/watch?v=1BZM2Vre5oc&t=618s (intenzív kötélhajtás, plusz saját testsúlyos gyakorlatok) https://www.youtube.com/channel/UC0Vlhde7N5uGDIFXXWWEbFQ/videos (just dance videók) Applikációk okostelefonra: <ul style="list-style-type: none"> • Splits in 30 days • Streching exercises • Plank workout • Workout for women • Female fitness • HIIT and cardio workout by Fifify • Yoga for Beginners • Endomondo • Tabata HIIT interval training at home 	

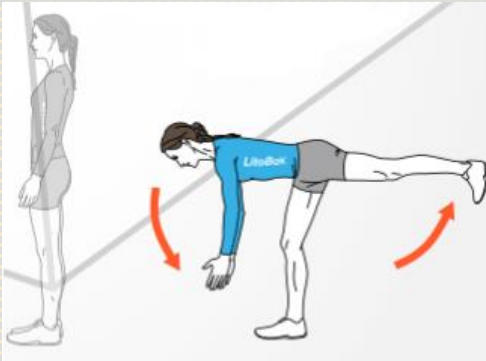
FONTOS!!! A gyakorlatok előtt mindig melegíts be! (<https://www.youtube.com/watch?v=e-D02jSDwWU>)

Ne felejtse el az edzésnaplót minden mozgással eltöltött idő után kitölteni! **JÓ MUNKÁT!** ☺ ☺

GYAKORLATOK

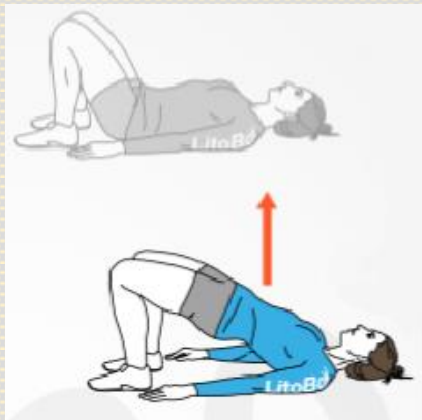
SZEMPONTOK

1.



- ~ fogj a kezvedbe egy ásványvízes palackot/tejes dobozt
- ~ **15X** végezd el a gyakorlatot **mind a két oldalra**
- ~ figyelj, hogy a térd nyújtott feszes legyen
- ~ tekintet végig a talajon van

2.



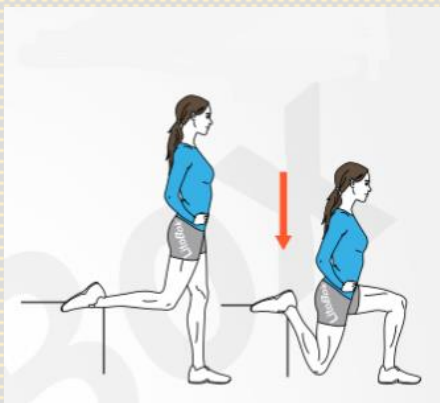
- ~ tedd a tejesdobozt a hasadra
- ~ csípőemelésnél feszítsd meg a farizmokat
- ~ lábfejek párhuzamosak egymással, előre néznek
- ~ a gyakorlatot **30X** végezd el

3.



- ~ mellkas érjen hozzá a talajhoz
- ~ térd végig legyen nyújtva
- ~ ismételd meg a feladatot **20X**

4.



- ~ törzs végig maradjon egyenes
- ~ figyelj rá hogy a combod és az alsó lábszárad derékszöveget zárjon be, de a térded ne előzze meg a lábfejed
- ~ a gyakorlatot **15X** végezd el **mind a két oldalra**

5.



- ~ fogd a kezvedbe az ásványvízes palackot
- ~ hanyattfekvésben és felüléskor is érintsd meg a palackkal a talajt
- ~ talpak összeérnek
- ~ ismételd meg a gyakorlatot **20X**

6.



- ~ a gyakorlatot **mind a két oldalra** végezd el **20X**

7.



- ~ figyelj a csípődre, hogy ne essen be és ne told fel magasra
- ~ farizmokat és a törzset feszítsd meg
- ~ tekintet a talajon van végig
- ~ végezd el a gyakorlatot **20X**

8.



- ~ fogd a kezvedbe a tejesflakont
- ~ figyelj rá, hogy a törzs egyenes maradjon
- ~ könyök nyújtva, vállból told felfele a flakont
- ~ próbálj megminél mélyebbre guggolni, a térded ne menjen a lábfej elé (lábujjakat látod a guggolás során)
- ~ ismételd meg a gyakorlatot **20X**