

Tábori torna

Összeállította:
Gebauer Vicus



TK — tehetségtől füzetek

Tartalomjegyzék

Előszó	5
Magyarázat a tornagyakorlatok leírásához	7
Óvodás, alsós korosztály	8
Aghogho feladatsora	8
Kercerécék feladatsora	10
Pupák kedvenc feladatsora	12
Mikkamakka keresi a dióját	14
Meglessük a medvét	16
Tengeri rablók	18
Napköszöntés-torna	22
Gimnazista korosztály	24
1. feladatsor	24
2. feladatsor	26
3. feladatsor	28
Felnőtt korosztály	30
1. feladatsor	30
2. feladatsor	32
3. feladatsor	34
Test és lélek feladatsor	36
Napüdvözlet (Surya Namaskara) - jóga	38

Előszó

LÉCCI-LÉCCI-LÉCCI EZT MINDENKÉPP OLVASD EL!

Kedves Vezető! Kedves Barátom!

Két emlékekkel kezdeném. Néhány éve tábori lelkinapot tartottam a Vidráknak. Kicsit kókadtt volt a csapat, gondoltam, tornázzunk egyet. Mondták: Ha torna, akkor Vicus! Régről ismertem a Gebauer Vicust, de az én emlékeimben egy félénk kislány volt. Hát ez a félénk kislány hirtelen egy okos nő lett, aki kedves-bájosan, pontos és szakszerű utasításokkal – és ami nem mellékes, tulajdonképpen egészen egyszerű és játékos feladatokkal – becsalogatott minket egy „torna-varázslatba”.

„Hát így is lehet?” Valami ilyesmit gondoltam magamban. Persze, a fiúkkal együtt hüledezve néztük, hogy Vicus a törzshajlításnál kb. az orrával érinti a talajt, míg mi kb. a fűszálakat legyezgettük az ujjainkkal. Nekem a legérdekesebbek a félrevetett megjegyzések voltak.

– Most „toporzékoljunk”: ez elősegíti a koncentrációt! – és ehhez hasonlók.

Mindenesetre Vicus tornájából, az Ő hozzáállásából valami nagyon megfogott. Nem „dirigált”, ugyanakkor nagyon határozottan elmondta, hogy ha így-megy-úgy rosszul csináljuk-elsunnyogjuk a feladatot, akkor az nem segít, sőt. De ebben sem volt semmi kioktató. Persze nagyon szakszerű volt – a SOTE gyógytornász szakán nyilván kitanulta ezt a szakmát. Talán a legérdekesebb az volt, ahogy a csapatot be tudta bolondítani.

Később megkértem Vicust, állítson össze nekem egy torna-feladatsort, amit otthon elvégezve jobban fogok tudni szellemi munkát végezni, imádkozni. Aztán kitaláltuk ezt a füzetet.

A másik emlék ennek az ellentéte. Nem az én emlékem. Cinke mesélte egyszer, hogy gyerekként mennyire utálta a tábori reggeli tornákat. Álmosan ki a sátorból, mezítláb a hideg, vizes fűben. De a legrosszabb: az ellentmondást nem tűrő hang: „Fel – le; fel – le” „Most pedig felfutunk a Zengőre...”

Miközben ez a füzet – egyébként tényleg sok munkával – megszületett, sokat gondolkoztam „ideológiai kérdéseken”. Hogy vajon tkp. miért is szoktunk a táborban reggelente tornázni. Hogy ez milyen hagyományokból fakad. Hogy ez alapvetően „hasznos” vagy inkább „aszketikus” gyakorlat.

Hogy hasznos-e – mint Vicustól megtudtuk – tényleg vitatható. (Merthogy alapvetően nem egészséges kora reggel erőltetni a hideg ízületeket, példának okáért). Hogy a hagyományaink lényeges részét alkotja? Ezt nem én vagyok hivatott eldönteni. Számos pedagógiai kérdést is fel lehet tenni: „Jó az, ha mindig elmagyarázzuk, mit miért csinálunk velük?” „Kell-e éreztetni a feladatokban a kötelező jelleget?”

Ezekre a kérdésekre nem akarok most válaszolni. Bizonyosfajta válasz már az is, hogy közreadjuk ezt a füzetet. A füzet maga, a feladatok jellege, stílusa – mind egyfajta válaszkísérlet. Talán elegendő az, hogy itt most pár sorban leírtam. Aztán, gondolom, minden vezetőnek úgy kell a tábori tornát kitalálnia-vezetnie, hogy a fenti kérdéseket végiggondolja.

Mindezeket előre bocsátva talán mégis jelenthet a tábor szervezésekor, előkészítésekor egyfajta segítséget ez a füzet. Először is ezek szakmailag erősen végiggondolt feladatsorok. Ötletesek, változatosak. A kicsik számára fontos hangsúly volt a játékos-mesélős jelleg. A gimiseknél a páros gyakorlatok a közösség-építésben is segíteni akarnak. A felnőttek

számára pedig – egy kicsit a korszellemnek is engedve – a Kelet hagyományai, értékei is megjelennek.

Talán a legfontosabb kérdés: HOGYAN HASZNÁLJUK EZT A FÜZETET? Könnyebb megfogalmazni, hogy HOGYAN NE HASZNÁLJUK!

- **Nem jó egyszerűen csak az egyik gyerek kezébe nyomni: Na, ez alapján vezesd holnap Te a tornát!** A torna vezetése tekintélyi kérdés is, sokfajta rutin kell hozzá. A feladatokat ügyesen kell elmagyarázni, és nem utolsósorban a rajzok és leírások alapján meg is kell érteni – és ez azért nem mindig olyan egyszerű.
- **Ne a torna előtt közvetlenül ismerkedj meg a feladatsorral!** Lehetőleg még évközből néhányszor csináld meg magad, Amikor már kb. tudod az egész feladatsort, akkor gondold végig, ezt hogy lehet legkönnyebben elmagyarázni. A füzetben a kicsik gyakorlatainál látsz mintát arra, hogy mit lehet a gyerekeknek mondani.
- **Ne kövesd túl szolgáian a füzetet!** Nyilván vannak Neked is ötleteid. Az is jobb, ha nem azt látják Rajtad, hogy görcsösen meg akarsz valósítani valamit, ami a füzetben van.
- **Torna közben ne a füzetet bújd!** (Elég gáz a gyerekek szemében.)

Végül, nagyon kérek, segíts a füzet bővített változatának elkészítésében azzal, hogy a saját ötleteidet, visszajelzéseidet elküldöd nekünk. Honlapunk: „lelkigyakorlat.regnum.hu” Innen egyébként ez a füzet is letölthető, és itt találhatsz további segítséget.

Gondolom, ezt a füzetet azért vetted kézbe, mert szereted a rád bízottakat, és minél jobb táborot szeretnél szervezni nekik. Isten áldjon meg ebben az igyekezetedben, és remélem, a füzetrel egy kicsit tényleg tudtunk ebben segíteni!

Végül szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik segítettek a füzet elkészítésében. Először is azoknak, akik előző füzeinkkel kapcsolatban („Ahol ketten... vagy ...harmincan – 78 közösségi imádság” illetve „Dolores Ready: Imádság – Munkafüzet és tanári kézikönyv”) olyan sok pozitív visszajelzést adtak. Ez lelkesített, hogy hasonló ötletekkel előálljunk. (A füzetek sajnos elfogytak, de letölthetők a honlapról.)

A legnagyobb köszönet Vicusnak szól, aki a diploma évében is hosszú heteket szánt az életéből erre a füzetre. Az ötletek egy része Kováczházi Beától és Radványi Ritától származik. A rajzok Vicus és – most még – vőlegénye, Dubnicz Dani műve. Komoly segítség volt a szakmai lektorálás: Nádudvari Marika segítőkészségét dicséri. Köszönet azoknak is, akik a szerkesztésben működtek közre: Kaposi Ambrusnak és Kollár Zsoltinak. Végül köszönet a nyomdai kapcsolatnak: Tolonics Gyuszinak.

Gabcsa

Esztergom, 2009. május 13.



Magyarázat a tornagyakorlatok leírásához

Mikkamakka keresi a dióját (A feladatsor címe)

(Az egyes feladatsorok leírása előtt egy rövid bevezető szerepelhet. Ebben vannak leírva a gyakorlatokhoz tartozó általános tudnivalók: rövid felvezető történet, milyen kellékekre lesz szükség, illetve egyéb utasítások és megjegyzések a gyakorlatokhoz.)

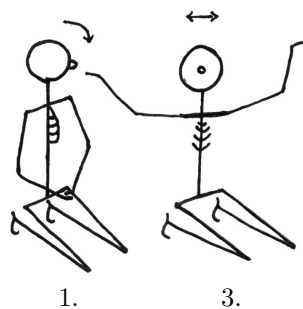
Mikkamakka mókusnak van egy nagy diója. Ágról ágra ugrial vele.

Minden gyakorlat külön római sorszámmal van ellátva, azon belül az egyes mozdulatok arab számmal vannak jelölve.

...

- IV. (Itt van leírva a tornát tartó személy által mondott szöveg. Arab számmal zárójelben van jelölve az a mozdulat, amit az adott szöveg mondásakor végezni kell.)

(Kh.) Még mindig a sarkunkon ülünk. Húzzuk ki magunkat. (1.) A tehén körüknéz. Fordítsuk a fejünket lassan jobbra és nézzünk a hátunk mögé, aztán a másik oldalon is körülnézünk, (csak a szemetekkel nézzetek lefelé, az állatok maradjon fönt). (2.) Gondolkodik a tehén és ide- oda döntögeti a fejét. (3.) Sajnálja, de nem találja a diót. Széttárt karokkal rázzuk a fejünket, hogy „nem”. Mikkamakka megpillantja a macskát. Nem láttad a diómat?



Itt a gyakorlat egyes mozdulatainak leírása található. Az egyes mozdulatok arab számmal vannak jelölve.

Kh. (Ez a kezdőhelyzet.) Térdelőülés, fejtetővel nyújtózunk.

1. Fej fordítás (áll maradjon párhuzamos a talajjal).
2. Fej döntögetés mindkét irányba.
3. Széttárt karokkal rázzuk a fejünket, hogy „nem”.

- V. ...

Óvodás, alsós korosztály

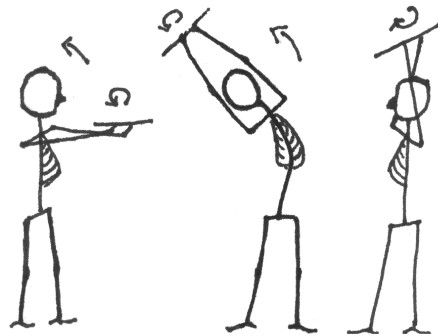
Aghogho¹ feladatsora

Kellék: kétarasznyi nagyságú bot, de ha nincs, akkor is kivitelezhetőek a gyakorlatok.

Felállás: álljunk körbe olyan távol egymástól, hogy véletlenül se okozhassunk egymásnak balesetet.

A gyakorlatokat teherbírástól függően 3-5-ször ismételjük meg.

- I. (Kh.) Helikopterek vagyunk. Álljunk terpeszbe és elől középen fogjuk meg a botot (1.) Elindul a helikopter propellerje és egyre magasabbra száll. Jó magasra nyújtózunk, és közben forog a propeller. (2.) Állj! Jön egy nagyon magas torony. Kerüljük ki jobbról! Jaj, de jól sikerült! Vigyázz! Még egy torony, azt balról kerüljük meg! (3.) Nézzük meg, milyen messze vagyunk már jobbról, aztán balról!



Kh., 1.

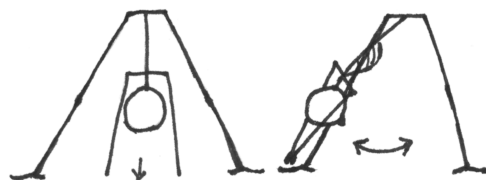
2.

3.

Kh. Csípő szélességű terpesz, mellő középtartás, botot középen fogjuk.

1. Bot folyamatos forgatásával karemelés magastartásba.
2. Törzshajlítás oldalra, mindkét irányba.
3. Törzsfordítás mindkét irányba.

- II. (Kh.) Harangozzunk: Álljunk terpeszbe, lábunk lesz a harang, karunk a harang nyelve. Hajoljunk előre, érintsük meg a talajt. (1.) Ha azt mondom bimm, tapsoljunk a jobb bokánk mögött. Ha azt mondom bamm, tapsoljunk a bal bokánk mögött.



Kh.

1.

Kh. Terpeszállás, törzshajlítás előre és talajérintés.

1. Taps bokák mögött, lábhoz hajolva.

- III. (Kh.) Most katonák leszünk, és megsérült a jobb lábunk. Hú, de fáj! Húzzuk fel és szorítsuk jó erősen magunkhoz. (1.) Muszáj eliszkolni, mert jön az ellenség! Jajj, most meg a másik lábunk fájdukt meg!



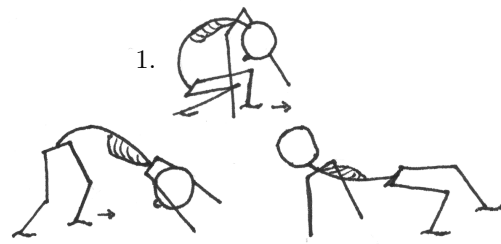
Kh., 1.

Kh. Fállábon állás, felhúzott láb elől átkulcsolva.

1. Szökdelés. Lábcseré.

¹Joseph Isaac Aghogho: Gabcsa nigériai barátja, nevének kiejtését lásd: <http://lelki gyakorlat.regnum.hu/Aghogho>

- IV. Nézzük meg, hogyan mászik át a kiskacsa az alagút alatt! (Kh.) Álljunk terpeszbe! Két tenyerünket tegyük le magunk előtt a földre! (1.) Sétáljunk előre kezünkkel egy kicsit! Lábunkkal két tenyerünk között előre lépkedünk, és megnézzük, milyen szép kék az ég. Az az ügyes, aki nem emeli fel közben a kezét. (2.) Most lépegetünk vissza, és nézzük meg, van -e giliszta a fűben! Megdicsérem azt, aki ezt kézzel is meg tudja csinálni!



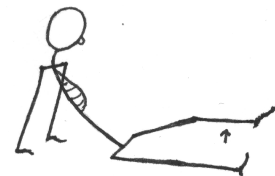
- Kh. Terpeszállásban törzshajlítás előre talaj érintéssel, hajlított térdrel.
1. Séta előre guggoló támaszon át két kezünk között...
2. ...hátsó fekvőtámaszig.
3. Vissza mellső fekvőtámaszba.

- V. (Kh.) Üljünk le a földre, kicsit nyissuk szét a lábunkat, és támaszkodjunk hátul! Fekteszük a botot a lábunkra! Nézzétek, megmutatom: (1.) ha felemelem a lábam, a hasamra gurul a bot, (2.) ha a popsimat emelem, visszagurul a lábamra.



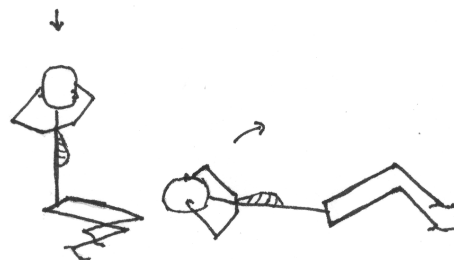
- Kh., 1. 2.
Kh. Nyújtott ülés, támasz hátul, bot a bokákon.
1. Páros lábemelés 45 fokos szögbe.
2. Csípő emelés hátsó fekvőtámaszba.

- VI. (Kh.) Maradjunk ülve és (1.) emeljük fel a jobb lábunkat! Rajzolunk a levegőben egy szép nagy virágot! Ezután megöntözzük. Esőcseppeket rajzolunk rá (spiccpipa). Lábcseré. (Pl. szivárványszín csíkokat is rajzolhatunk félkörívvel.)



- Kh., 1.
Kh. Nyújtott ülés, támasz hátul.
1. Jobb láb emelés, lábfej mozgatója: spiccpipa váltakozása.
2. Lábcseré.

- VII. (Kh.) Fogjuk meg két fülcimpánkat! Vigyázzunk, ne törjön össze a köcsög füle, és így próbáljunk (1.) felállni, (2.) leülni, (3.) hátra feküdni, (4.) hasra, vissza (5.) hátra és (6.) újból felállni! Nagyon megdicsérem azt, aki végig nem engedte el a fülét.



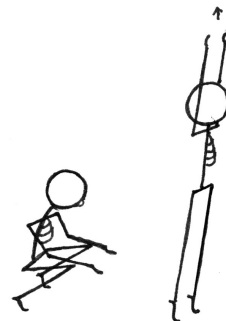
- Kh. 3., 5.
Kh. Fülfogás, guggolóállás.
1. Felállás.
2. Leülés.
3. Hanyattfekvés.
4. Hasonfekvés.
5. Hanyattfekvés.
6. Felállás.

Kercerécék feladatsora

Kellék: kétarasznyi nagyságú bot, de ha nincs, akkor is kivitelezhetőek a gyakorlatok.
Felállás: álljunk körbe olyan távol egymástól, hogy véletlenül se okozhassunk egymásnak balesetet.

A gyakorlatokat teherbírástól függően 3-5-ször ismételjük meg.

- I. Kezdjük egy kis segítséssel a napot. Teregessünk ki. (Kh.) Guggoljunk le és vegyünk ki a kosárból egy nadrágot. (1.) Nyújtózzunk jó magasra, álljunk lábujjhegyre, hogy elérjük a szárítókötelet és csipeszeljük fel a nadrágot. Aztán jöhet a póló is...



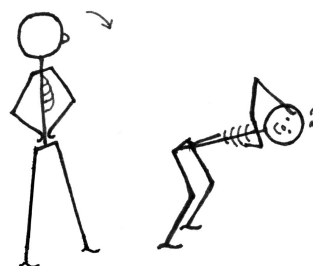
Kh.

1.

Kh. Guggolóállás.

1. Emelkedés lábujjhegyre, magastartás, felfelé nyújtózás.

- II. (Kh.) Álljunk terpeszbe, tegyük csípőre kezünket. (1.) Törzsünket hajlítsuk előre és közben nézzünk lefele. Ha nem megy egyenes háttal, hajlítsuk térdünket, és olyan legyen egyenes a hát, mint az asztallap. (2.) Innen nézzük meg párunkat, forduljunk ki törzsünkkel és szalutáljunk neki. Majd a másik oldalra is.



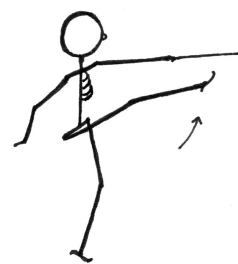
Kh.

1.

Kh. Terpeszállás, csípőretartás.

1. Törzsdöntés előre (lehet hajlított a láb, de ügyeljünk, hogy a hát egyenes maradjon!)
2. Törzsdöntésben fordítás mindkét irányba

- III. (Kh.) Vegyük jobb kezünkbe a botot, nyújtsuk ki magunk előtt karunkat középtartásba és (1.) próbáljuk a bal lábunkat olyan magasra fellendíteni, hogy elérje a botot. Aztán kéz és láb csere. (2.) Majd vigyük oldaltartásba jobb kezünkkel a botot és oldalra lendítsük jobb lábunkat, hogy a botot elérje. (3.) Majd csere.

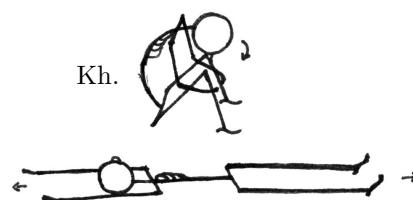


1.

Kh. Jobb kar mellső középtartásban, botfogás.

1. Bal láb lendítése előre bothoz.
2. Kar, oldalsó középtartásban, jobb láb lendítés oldalra.
3. Kéz és lábcseré.

- IV. (Kh.) Gömbölyödjünk össze, mintha húsgombócok volnánk. (1.) Hirtelen átment rajtunk az úthenger és palacsintává lapított minket. Jól nyújtozzunk meg!

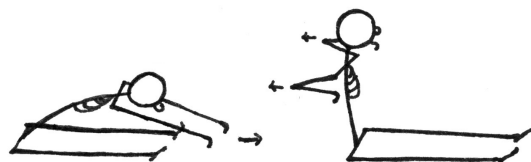


1.

Kh. Zsugorulás, térd érintése állal.

1. Hanyatfekvés, magastartás, karral, lábbal nyújtózkodás.

- V. Most kacsára fogunk vadászni. (Kh.) Csónakba ülünk. (1.) Hajoljunk előre és fogjuk meg a lapátokat. (2.) Jól húzzuk hátra az evezőket! Vigyázzunk, meglóg a kis jószág, gyorsítsunk!



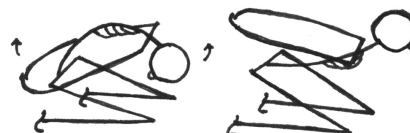
1.

2.

Kh. Nyújtottülés.

1. Törzshajlítás előre, magastartás.
2. Emelkedés nyújtottülésbe, közben kar huzás vállig, könyököket oldalra kiemelve.

- VI. Most mi vagyunk a kacsák! Kh. Üljünk a sarkunkra és kulcsoljuk össze hátul a kezünket. (1.) Hajtsuk előre a fejünket a térdünkre, domború a hátunk! (2.) Hirtelen zajra leszünk figyelmesek, kíváncsian felemeljük fejünket, homorítunk, karunkat nyújtva ujjfűzéssel hátul felemeljük és nézünk jobbra, balra. Meglátjuk a vadászt, hát visszabújunk a fűbe. Szerintem már elment, nézzük meg megint.



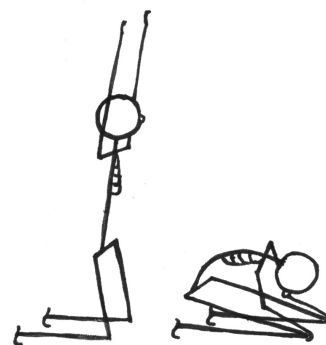
1.

2.

Kh. Térdelőülés, kar hátul összekulcsolva.

1. Törzshajlítás előre, fej térdre hajtva.
2. Emelkedés törzsdöntésbe, kar felfelé emelése, fej fordítása jobbra, balra.

- VII. Most képzeljük el, hogy egy autó kereke vagyunk. (Kh.) Térdeljünk le és emeljük fel a kezünket! (1.) Hirtelen kipukkadunk és szép lassan leeresztünk. Fújuk ki hangosan a levegőt és zsugorodjunk össze a sarkunkra ülve. (2.) Lendítsük fel a karunkat, térdeljünk fel és vegyünk nagy levegőt, jó kemény lesz így újra a kerék.



Kh.

1.

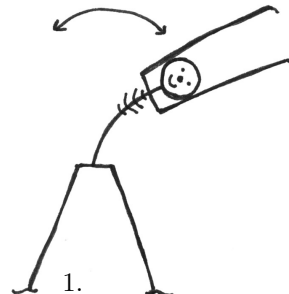
Kh. Térdelőállás, magastartás.

1. Ereszkedés térdelőülésbe, törzshajlítás előre levegő kifújásával, hát domborítása, karok a combon.
2. Karlendítéssel vissza kh-be, közben levegő beszívása.

Pupák kedvenc feladatsora

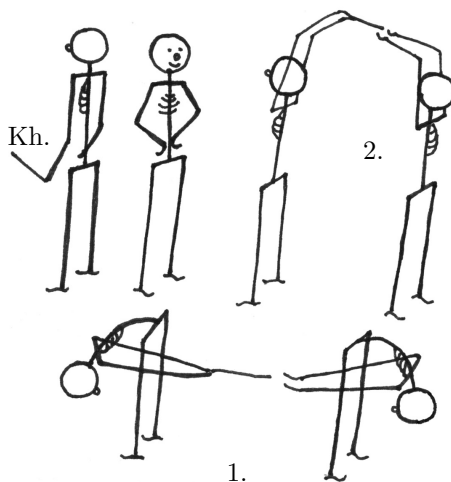
Kellék: kétarasnyi nagyságú bot, de ha nincs, akkor is kivitelezhetőek a gyakorlatok.
Felállás: álljunk körbe olyan távol egymástól, hogy véletlenül se okozhassunk egymásnak balesetet.
A gyakorlatokat teherbírástól függően 3-5-ször ismételjük meg.

- I. (Kh.) Jól kinyújtózkodva próbáljunk meg olyan magasak lenni, mint egy fa. (1.) Hirtelen jön egy nagy szél és balra, majd jobbra fújja a fa lombját.



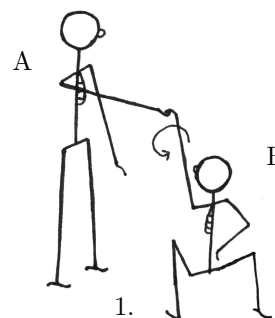
Kh. Terpeszállás, magastartás.
1. Törzshajlítás mindkét irányba.

- II. (Kh.) Álljunk párba egymásnak háttal, egy lépésnyi távolsággal, kis terpeszállásban. (1.) Mindenki adja át a maga botját a párjának a két lába között, (2.) aztán cseréljük vissza fejünk felett úgy, hogy hátrahajlunk és karunk nyújtva van. Mikor fent adjuk át a botot szorítsuk be fenekünket, hasunkat.



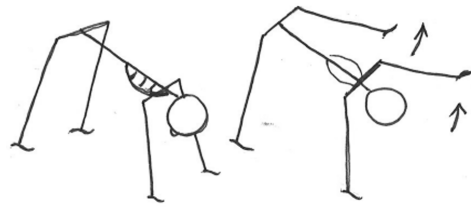
Kh. Párok egymásnak háttal, egy lépésnyi távolsággal, kis terpeszállásban.
1. Törzshajlás előre, bot átadása két láb között.
2. Törzshajlítás hátra, magastartásban nyújtott karral bot átadás, has, fenék befeszítve.

- III. A mai ebédhez kávé kell darálnunk. Bemutatja a gyakorlatot András és Béla, ők lesznek a kávédarálók. (Kh.) András nyújtsd ki a jobb karodat, tartsd jó erősen, Béla, Te pedig guggolj le és fogd meg bal kezéddel András előrenyújtott kezét. (1.) Béla kezd el forogni körbe úgy, hogy a bal lábadat ne emeld fel. Most mindenki csinálja a párjával ugyanezt.



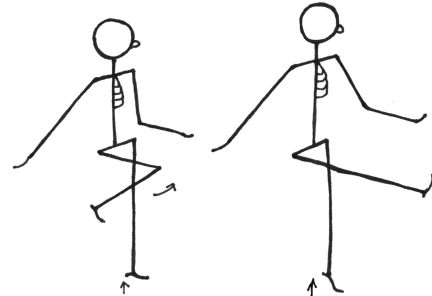
Kh. A áll, jobb karja mellső középtartásban; B guggolóállásban van, bal keze A kezét fogja.
1. B átfordul A karja alatt, bal lába egy helyben marad.

- IV. Most pedig medvék vagyunk, és úgy fogunk cammogni mint egy álmos medvebocs. (Kh.) Tegyük le két tenyerünket a földre! (1.) Gördüljünk lábujjra, vigyük a fenekünket minél magasabbra, vállat és a hátat egyenesítsük ki. Dülöngéljünk! Döljünk először balra nyújtott jobb kéz és jobb láb emelésével, (2.) aztán a másik oldalra is és így haladjunk előre.



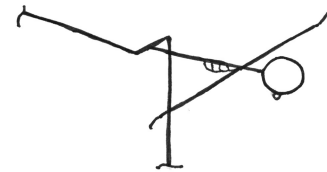
- Kh. Tenyértámasz földön, hát és váll egyenes, fenék magasra tolva.
1. Lábujjra gördülés, balra dőlés jobb kéz és láb emelésével.
2. Másik irányba is ugyanez.

- V. (Kh.) Gólyák vagyunk, húzzuk fel a térdünket. Egy szemtelen béka felbosszantott minket. (1.) Rúgjuk el a békát jó messzire úgy, hogy a másik lábunkkal lábujjhegyre emelkedünk.



- Kh. Egylábon állás.
1. Lábujjhegyre emelkedés, felhúzott láb előre lendítése.

- VI. Játsszunk „elment a szobrász”-t! Mindenki álljon mérlegállásba, elfordulok, addig kiabálhatjátok, hogy „elment a szobrász”, de ahogy visszafordulok, mindenkinek mozdulatlan mérlegnek kell lennie. Aki megmozdul, annak 10 guggolást kell végeznie!
Mérlegállás: jobb lábunkat hátra kinyújtjuk, közben törzsünkkel a földdel párhuzamosan megdőlünk, karunk két oldalt, tekintetünk lefelé néz. Megpróbálunk vízszintesek lenni, mint az asztallap.



- Kh. Mérlegállás

Mikkamakka keresi a dióját

Mikkamakka mókusnak van egy nagy diója. Ágról ágra ugrál vele.

- I. Egy helyben szökdécselünk (nem páros lábbal). Karunk magastartásban, fejünk felett kezünk összekulcsolva, amiben a szép nagy diót visszük. Egy nagy ugrással átugrunk egy magas ágra.

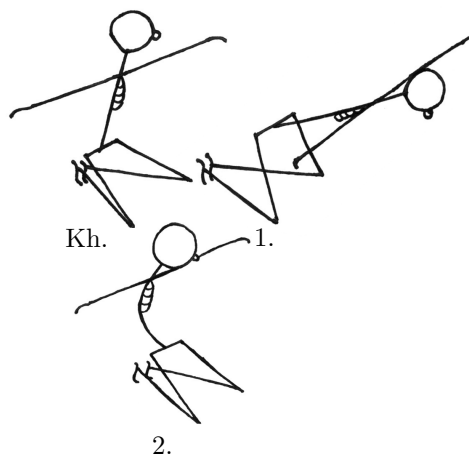


Kh.

Kh. Magastartás, kézkulcsolás.

1. Váltott lábbal szökdécselés, lezárás egy magas ugrással.

- II. (Kh.) Aztán felkerekedik a szél, és Mikkamakka gyorsan leül egy ágra. Sarkunkra ülünk. A dió a sarkunk között van összeszorítva és próbálunk vigyázni rá, nehogy elveszzen féltett kincsünk. A szél nagyon erősen fúj, előre és hátra rázza az ágot! A karokkal egyensúlyozzunk, nehogy lefújjon minket a szél. (1.) Egyenes háttal előre dőlünk közben a popsinkat is felemeljük, (2.) aztán visszaülünk a sarkunkra és hátradőlünk. Ilyenkor behúzzuk a hasunkat és jó púpos hátú mókusok vagyunk. A karra vigyázzunk, hogy ne lógjon! Folyamatosan előre-hátra „billegünk”.



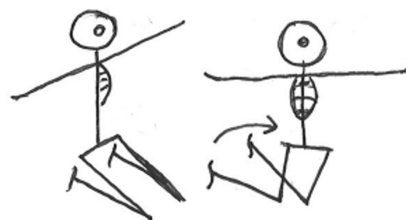
Kh.

2.

Kh. Terpesz térdelőülés, sarkak összezárva, oldalsó középtartás.

1. Törzsdöntés előre fenék emeléssel.
2. Hát domborításával hátradőlés sarokra visszaülve.

- III. A szél nagy erővel oldalra is mozgatja az ágakat. Sarokülésből kiülünk jobbra majd balra. Közben karok végig oldaltartásban. A hátat próbáljuk egyenesen tartani. Ó, jajj! Leesett Mikkamakka diója, és elgurult! A szél elállt, és Mikkamakka a diója után ugrik. Keresés közben találkozik a tehénnel. Nem láttad a diómat? -kérdi tőle.



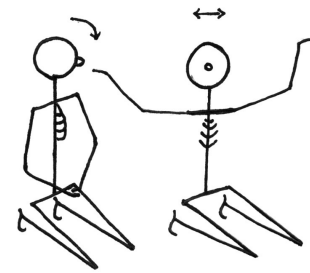
Kh.

1.

Kh. Sarokülés, oldalsó középtartás.

1. Kiülés oldalra.

- IV. (Kh.) Még mindig a sarkunkon ülünk. Húzzuk ki magunkat. (1.) A tehen körülknéz. Fordítsuk a fejünket lassan jobbra és nézzünk a hátunk mögé, aztán a másik oldalon is körülknézünk, (csak a szemetekkel nézzetek lefelé, az állatok maradjon fönt). (2.) Gondolkodik a tehen és ide-oda döntögeti a fejét. (3.) Sajnálja, de nem találja a diót. Széttárt karokkal rázzuk a fejünket, hogy „nem”. Mikkamakka megpillantja a macskát. Nem láttad a diómat?

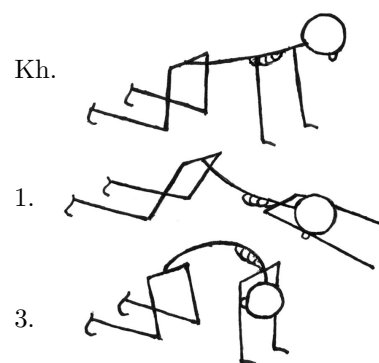


1. 3.

Kh. Térdelőülés, fejtetővel nyújtózunk.

1. Fej fordítás (áll maradjon párhuzamos a talajjal).
2. Fej döntögetés mindkét irányba.
3. Széttárt karokkal rázzuk a fejünket, hogy „nem”.

- V. Álljunk négykézláb! Mivel a macska most ébredt fel, lustán megnyújtózik. Mindkét karral nyújtva előre nyújtózunk úgy, hogy fenekünket is próbáljuk minél előrébb vinni. Nyávogjunk egy nagyot. Emelkedjünk vissza és most meg doromboljunk! Jól húzzuk fel a hátunkat!. Megismételjük a nyújtózást, de megpróbáljuk a kezeket még előrébb tolni. Innen megint domborítunk. Mikkamkka elszomorodott, mert a macska rá se hederített. Lustán tovább állt egy másik bokor tövébe folytatni édes álmát.



Kh.

1.

3.

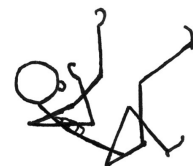
Kh. Térdelőtámasz.

1. Előrenyújtózás, fenék előretolása, hát homorítása.
2. Vissza kh-be.
3. Hát domborítása.

Egyszer csak egy bogár kiáltozására lett figyelmes. Segítség, segítség, segíts rajtam! Nem tudok hasra fordulni!

- VI. (Kh.) Háton fekszünk. (1.) Karokkal és lábakkal előre, a magasba bokszolunk, és így erősen rugdalózunk, a fejet kicsit magasba emeljük! Jaj, segítség!

Mikkamakka segít a bogárnak, újra lábra állni. Egy dió fejen találtmondta a bogár. Ott fekszik a túloldalon, a fűben. – Ó, hogy megörült Mikkamakka! Köszönöm bogár úr - mondta. Mancsai közé vette a diót, elégedetten sóhajtozott és vidáman hazaugrált.



Kh., 1.

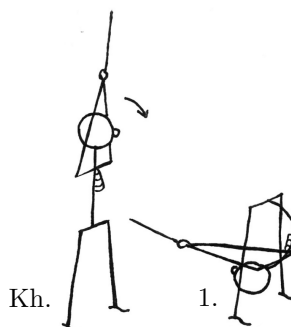
Kh. Hátonfekvés, fej, karok és lábak felemelve.

1. Felfelé bokszolás, rugkapálás.

Meglessük a medvét

Hurrá! Megyünk kirándulni az erdőbe! Meglessük a medvét, hogy mit csinál! (Körben álljunk, közel egymáshoz.) Gyorsan, minden barátunknak szóljunk!

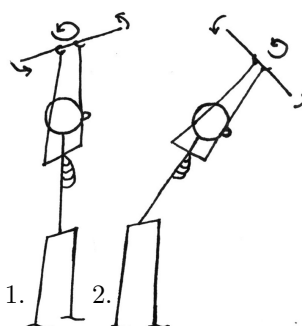
- I. Segítség! Medve! Verjük félre a harangot, mindenki tudja meg és jöjjön medvét lesni. Fogjunk meg egy botot! Ez a harang zsinórja. Most húzzuk meg jó mélyre hajolva, hogy jól szóljon az a harang. Az az ügyes, akinek nyújtva marad a térde.



Kh. Terpeszállás, magastartás, összekulcsolt kezünkben bot.

1. Törzshajlítás két láb közé jól benyúlva.

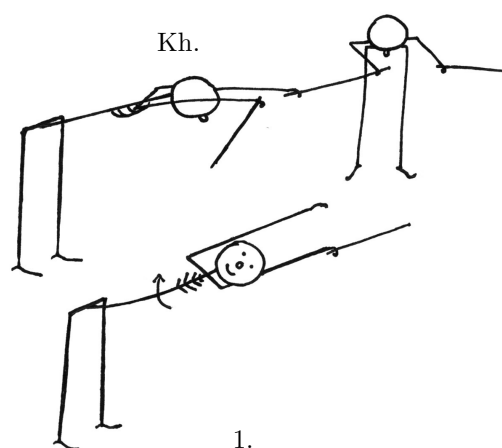
- II. Mindenki itt van? Akkor indulás! Helikopterrel megyünk! Álljunk menetiránynak megfelelően. Mindenki kapcsolja be a propellereket! (Kh.) Karok nyújtva fülünk mellett, kezünkben a botot forgatjuk fejük felett. Nagy léptekkel haladunk előre. (1.) Néha nagy hegyekhez érünk, amiket jobbról-balról, törzset oldalra döntve kikerülünk. (A fejük felett két kézzel csavarva a botot is repülhetünk.) Hoppá, bekerültünk egy szűk hasadékba! (2.) Mindenki háttal haladva, hátrakörzéssel tolat. Hühh, kiértünk.



Kh. Csípő szélességű terpesz, mellső középtartás, botot középen fogjuk.

1. Bot folyamatos forgatásával karemelés magastartásba.
2. Törzshajlítás oldalra, mindkét irányba.
3. Törzsfordítás mindkét irányba.

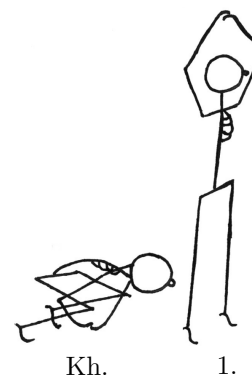
- III. Lassan megérkezünk. Körül kéne nézni, merre járunk. (Kh.) Kapaszkodjunk össze úgy, hogy mindenki megfogja a mellette áló botját is. Dőlünk előre egyenes háttal és a karunk legyen nyújtva a fülünk mellett. Így nézünk a helikopterből lefelé, a botba kapaszkodva. Fejünkkel kémleljük az erdőt, keressük a medvét. (1.) Mindenki egyszerre a bal kezével elengedi a botot és elfordulunk törzssel jobbra – jobbra kémlelünk – (2.) aztán vissza középre. Újra mindkét kézzel botot fogunk, (3.) majd ugyanezt ellenkező irányban – ilyenkor balra kémlelünk. Látok egy medvét! Akkor készítsük elő az ejtőernyőket! Mindjárt ki is ugrunk a helikopterből.



Kh. Terpeszállás, törzdöntés előre, botfogással zárt kört alkotunk, karok magastartásban, fül magasságában.

1. Bal kezünkkel elengedjük a botot, törzdöntésben törzsfordítás jobbra.
2. Vissza kiindulóhelyzetbe.
3. Ellenkező irányba is.

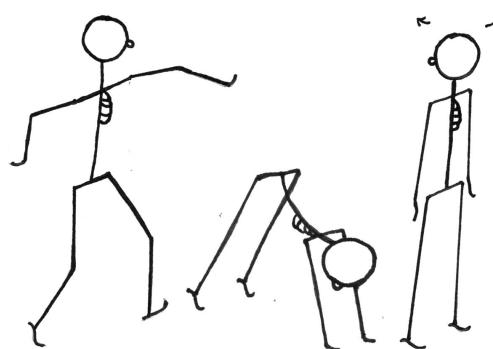
- IV. Fölkészültetek? Ugorhatunk? (Kh.)
 Akkor mindenki zsugorodjon össze
 amilyen kicsire csak tud és ami-
 kor szólók csak akkor nyissátok
 ki az ernyőket. Hű de zuhanunk!
 Most! Hirtelen felegyenesedve
 kinyújtózunk, karunkkal fejünk
 felett háztető-félét formálunk az
 ernyőnek. Szerencsésen földet érünk.
 Megérkeztünk az erdőbe.



Kh. Zsugor guggolóállás.

1. Emelkedés állásba, magastartás hajlított
 könyökkel, kéz összezárása.

- V. (1.) Helyben járás közben a tal-
 pat a saroktól az ujjpárnáig
 gördítjük. Próbáljuk minél na-
 gyobb térdemeléssel, mert nagy az
 avar. Lassan és óvatosan, ne vegyen
 minket észre a medve. (2.) Közben
 a karokkal oldalra tologatjuk a nagy
 levélkötegeket. Ó, ott ül a medve!
 Alszik!
 (3.) Lassan mély levegőt veszünk és
 fújtatva kilégzünk. Horkolhatunk is
 hozzá. Hű, felébredt a medve! (4.)
 Nagyot nyújtózik. (5.) Tegyük le két
 tenyerünket a talajra. Gördüljünk
 lábujjra, vigyünk a fenekünket minél
 magasabbra, vállat és a hátat
 nyújtsuk ki. (6.) Feláll és mintha
 valamit keresne körülnéz! A fejet
 jobbra, balra tekergetjük, közben
 a vállakat lehúzzuk. Mézet érez!
 Jobbra szimatol, balra szimatol!



- 1., 2. 5. 6.
 1. Helybenjárás gördülő talpakkal,
 térdemeléssel.
 2. Karokat mellső középtartásból hátsó
 középtartásba húzzuk (mellúszás kar-
 tempója).
 3. Levegő beszívás-kifújás fújtatva (horkolva).
 4. Nyújtózás.
 5. Talajtámasz, lábujjra állás, fenék emelése
 minnél magasabbra.
 6. Két lábra állva fejfördítés mindkét irányba.

- VI. Majd feláll és kinyújtózik a medve!
 (Kh.) Felállunk, karokat magasba
 emeljük, jól kinyújtózunk, hogy
 olyan magasak legyünk, mint a
 medve. Ekkor a medve hirtelen
 eltűnik az erdőben. Most már mi is
 mehetünk haza.



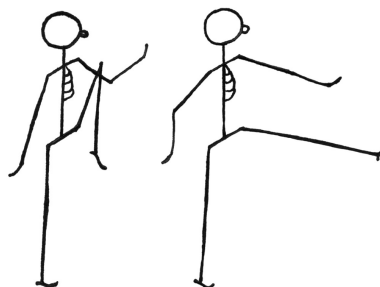
Kh.

- Kh. Lábujjon állás, magastartás, nyújtózás
 fölfelé.

Tengeri rablók

Ó, jaj! Szegény Juliskát elrabolták a tengeri rablók! Nem sokáig lesz ez így, mert jön testvére, Jancsi! Jöjjön mindenki Jancsival!

- I. Nagyon magasra húzzuk fel a térdünket és úgy lépkedjük, mintha hatalmas köveket kellene átlépnünk. Mutassuk meg a csúnya rablóknak, hogy nem félünk tőlük.



Kh.

Kh. Egyenes háttal, magas térdemeléssel húzzuk fel lábunkat, majd nyújtjuk ki magunk elé. Így tegyünk egy pár lépést. (Egy helyben is lehet.)

- II. Ahhoz, hogy megmentjük Juliskát, át kell másznunk egy hatalmas hegyen. Ez bizony nagyon meredek lesz! Kötélen kell felkapaszkodnunk! Jól nyújtózz meg és húzd! Ez az! Fenn vagyunk a hegy tetején!



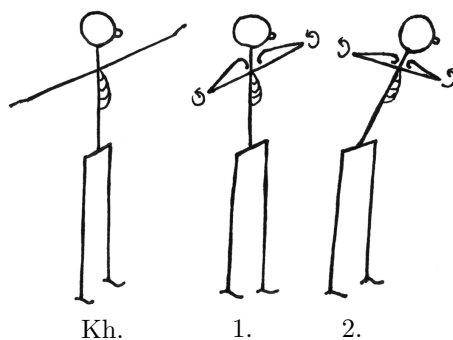
1. 2.

1. Lábujjra állunk, a jobb lábunkon van a terhelés és közben a jobb kézzel nagyon magasra nyújtózzunk, úgy hogy a jobb testoldal megnyúljon.

A jobb kezdet ökölbe szorítjuk, és kart hajlítva erősen hátra húzzuk könyökünket.

2. Az oldalakat így váltogassuk párszor!
-

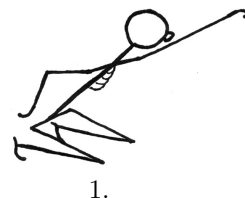
III. Innen csak repülővel tudunk továbbjutni. (Kh.) Szárnyakat kitárni, (1.) propellereket bekapcsolni (kéz a vállhoz). Brrrrrrr. És repülünk! (A könyökkel köröket rajzolunk előlről hátra.) Nézzük meg, Juliskáék merre járhatnak! (2.) Repüljünk jobbra a hegycsúcs körül: jobbra döntünk, közben kintartóan hajtjuk a propellereket. Brrrrr. Figyelem! Balra térjünk ki: repülve balra dőlünk. (1.) Most a tenger fölött repülünk! Egyenesen továbbrepülünk Ó, jaj! Elromlott a motor! (3.) Szakaszosan, „dadogva” mozgatjuk a kart, dadogva berregetünk! Br-br –br. Még szerencse, hogy tenger van alattunk. Bombában ugorjunk a vízbe!



Kh. Oldalsó középtartás.

1. Vállratartás, könyökkörzés hátra (lapockából végezzük a mozgást).
2. Törzsdöntés oldalra.
3. Szakaszosan meg- megállítva könyökkörzés.

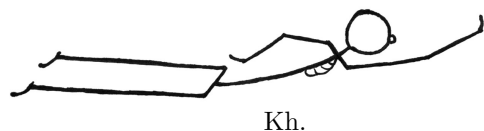
IV. Most pedig ússzon akinek kedves az élete! (1.) Először még rengeteg energiánk van és tudunk gyorsúszásban úszni. (2.) Jaj, de kezdünk fáradni, inkább mellben ússzunk tovább. Jaj, de fárasztó már ez is. Egyre lassabban megy.



Kh. Guggolóállás.

1. Malomkörzés előre (gyorsúszás kartempó).
2. Mellső középtartásból karhúzás hátra (mellúszás kartempó).

V. Süllyedünk! Most lesz fárasztó! (Kh.) Hason fekszünk, hogy kilógjon a vízből a fejünk tartsuk jó magason! (1.) Próbáljuk meg újra a gyorsúszást! Ott elől látom már a szigetet, mindjárt odaérünk! Hurrá! Kiértünk a partra!



Kh. Hasonfekvés, váltott kartartás, törzs és fejemelés hátra.
1. Malomkörzés előre.

VI. Sajnos, túl lassan értünk ide! Gyorsan, pattanjunk fel a biciklire! Feküdjünk a hátunkra, alkartámaszba. (Hát és a lábak derékszöget alkossanak.) Így biciklizünk lábunkkal.



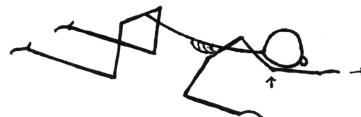
1.
Kh. Háton fekvés, alkartámasz, fej és lábak fel-emelése.
1. Biciklizés.

VII. Figyelem, bal kanyar jön! Balra dőlünk lábunkkal, és közben biciklizünk. Jobbkanyar! Jobbra dőlünk biciklizés közben. És most lesz csak meredek! Lendületet veszünk és indulás neki a hegynek! Minél gyorsabban biciklizzünk, hogy nagy legyen a lendület! Majd szép fokozatosan lassítsunk le, mert nagyon nehéz a meredeken feljutni. Huhh! Megérkeztünk!

Kh. Háton fekvés, alkartámasz, fej és lábak felemelése.

1. Dőlés mindkét irányba, közben biciklizés.
2. Gyorsítunk, majd lassítunk.

VIII. Pszt, csöndben! (Kh.) Kuponodjatok ide mellém! Az őrség előtt kell ellopakodnunk! (1.) Gyertek utánam! Ne emeljétek a lábatokat, csak csúsztatassátok. Könyökünkkel húzzuk magunkat! Igazi kommandósok vagyunk! Na itt volnánk! Újra felállunk.

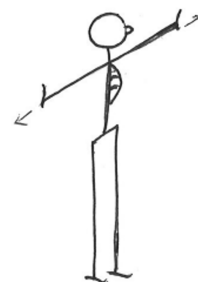


Kh.

Kh. Térdelőállás alkar támasszal.

1. Térd csúsztatásával haladás előre karok váltott előrenyújtásával.

IX. Segítsünk Jancsinak a rácsokat egymástól eltolni! Jó erősen nyomjuk a rácsot kifelé! Többször ismételni! Na, ez sikerült! Julcsi, gyere ki!

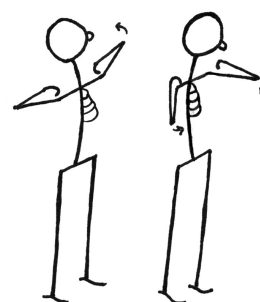


1.

Kh. Állás, mellhez tartás.

1. Kar nyújtása oldalsó középtartásba.

X. És most odamegyünk a rablókhoz, és visszafűjjük őket a tengerbe. Kh. Tegyük a kezünket a vállunkra és (1.) vegyünk nagy levegőt, közben húzzuk hátra a könyökünket. (2.) Aztán most fűjjünk egy nagyot. Nem sikerült? No, akkor még egyszer! Hurrá! Sikerült! Eltűntek a láthatárról a tengeri rablók! Visszontlátásra! Érjete szerencsésen haza!



1.

2.

Kh. Állás, vállratartás.

1. Könyökhúzás hátra, közben nagy levegővétel, mellkas kitágul.
2. Könyökünket előre visszük, közben kifűjjük a levegőt, a mellkas összeszorul.

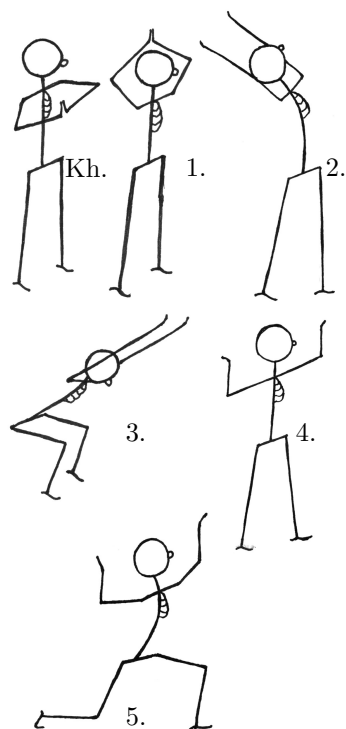
Napköszöntés-torna

Most eljuttassuk, hogy régen hogyan köszöntötték az élőlények reggelente a napot.

I. Az ember így üdvözölte a napot:

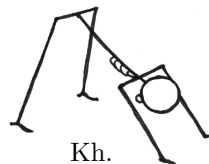
Kh. Álljunk egyenesen, kis terpeszbe, kezünket elől, mellünk előtt érintsük össze, mintha imádkoznánk, ujjunk nézzen felfelé. (Üdvözlőtartás).

1. Mindkét karunkat emeljük magasra úgy, hogy a vállakat leengedjük.
2. Kezünket lassan szétnyitjuk magastartásba. Hátunk felső részét hajlítsuk hátra, majd vissza (3x).
3. Hajlítsuk meg térdeinket, tegyük úgy, mintha egy székre akarnánk ráülni, felső testünket döntjük előre egyenes háttal, és jól nyújtózzunk a karokkal előre. Közben nézünk lefele. Ismételjük meg (2x).
4. Lassan egyenesedjünk fel, karok hajlítva oldalt vállmagasságban vannak.
5. Jobb lábunkkal lépünk hátra, térdeket hajlítva, hátsó lábbal letérdelünk. Könyökünket hátrafeszítve mély levegőt veszünk, mellkast kidomborítjuk. (Ez a hős-tartás.) Egyenes felsőtesttel a bal térd felett a két oldalra fordulunk. Innen felállunk és a bal lábunkkal hátralépve is elvégezzük a gyakorlatot.



II. A kutya is kibújt a kutyaólból, és így köszöntötte a napot:

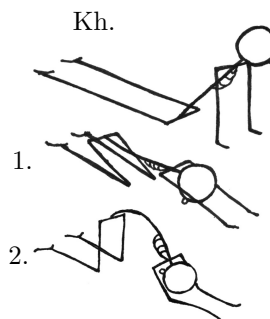
Kh. Kis terpeszben állunk, fenekünket toljuk magasba, miközben a kezeket lerakjuk a talajra, a vállakat és a karokat jól nyújtjuk előre, nézzünk ki a lábakon keresztül.



III. Majd kimászott a vízből a rozmár, és ő is köszöntötte a napot:

Kh. Hasaljunk le és kinyújtva a könyököt nyomjuk ki mellkasunkat.

1. Toljuk a fenekünket hátra, ülünk a sarkunkra, közben a kezeket tapasszuk le elől, és nyújtózzunk!
2. Majd tegyük le a talajra az alkarjainkat és fejünket. Gördüljünk a fejen, közben emeljük fel a feneket, majd engedjük le, ülünk újra vissza a sarkunkra.



- IV. Közben a kobra is felébredt, és így üdvözölte a napot:
Kh. Feküdjünk hasra, majd a homlokunkat tegyük le a talajra.

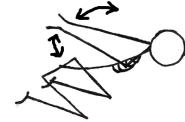
1. A fejünket és a felső háti szakaszt emeljük meg, homorítsunk, majd tegyük a homlokotokat újra a talajra. Karunk legyen a törzs mellett végig (3x).



- V. A madárka, mielőtt felröppent volna az égbe, így köszöntötte a napot:

Kh. Ülünk a sarkunkra. Törzsünkkel egyenes háttal dőlünk előre.

1. Mindkét kart nyújtva kitárjuk oldalsó középtartásba, majd vigyük testünk mellé hátra, majd újra oldalsó középtartásba és vissza (3x).



Kh., 1.

- VI. Végül, nagy nehezen a medve is kibújt a barlangjából:

Kh. Álljunk négykézláb helyzetbe. Gördüljünk lábujjra, vigyük a fenekünket hátul a magasba, vállat és a hátat nyújtsuk ki. A testsúlyt helyezzük újra előre, a vállak a csukló felett legyenek.

1. Innen billenjük balra és közben kicsit emeljük fel jobb kezünket, jobb lábunkat. Ismételjük meg a másik oldalra is.



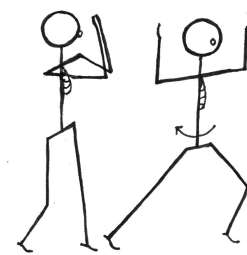
Kh.

1.

- VII. Majd az ember így folytatta a köszöntést:

Kh. Lépünk a jobb lábunkkal előre, és állunk fel. Karunkat, könyököt hajlítva, emeljük magunk elé vállmagasságba.

1. Nyissuk szét könyökünket, mint egy kiskaput, vigyük át testsúlyunkat a kitett láb irányába, majd forduljunk jobbra és újra középre.
2. Könyököt magunk elé visszazárva lábunkat megcseréljük, majd újra kinyitva a másik irányba is elfordulunk.



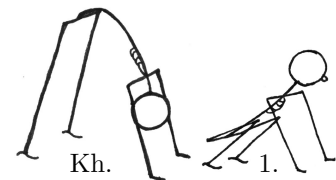
Kh.

1.

- VIII. Közben a kisbéka is felriadt a fűben, és így köszöntötte a napot:

Kh. Hajoljunk törzsünkkel előre, érintsük meg a földet.

1. Próbáljuk egyenes háttal térdeket hajlítani, majd nyújtani 2-3-szor.



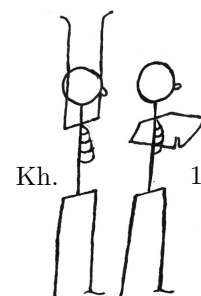
Kh.

1.

- IX. Az ember így fejezi be a köszöntést:

Kh. Egyenesedjünk fel, és emeljük a karokat magas-tartásba.

1. Érintsük a kezeteket össze újra elől, mellső középtartásba, mintha imádkoznánk.



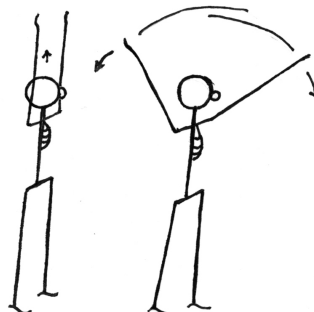
Kh.

1.

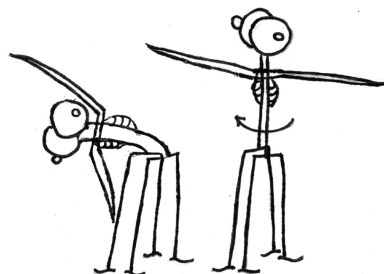
Gimnazista korosztály

1. feladatsor

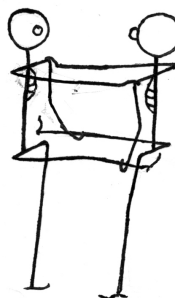
- I. Csípő szélességű terpesz, hasunkat behúzzuk, fenekünket összeszorítjuk és mintha valaki fejünkönél felfele húzna megnyújtózunk. Két karunkat fülünk mellé visszük nyújtva és jobb kart előre, balt hátra indítva karkörzéseket végzünk, majd cserélünk.



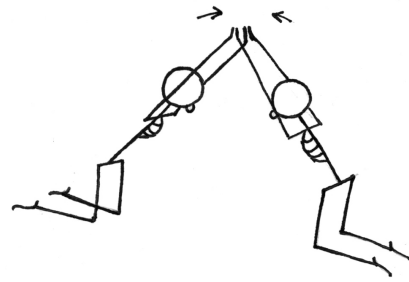
- II. A párunkkal álljunk egymásnak háttal, közel egymáshoz. Fejünk, fenekünk érjen össze. Karok oldalt, vállmagasságban. Egymás kezét megfogva egyik, majd másik oldalra hajolunk. A karok a hajlás irányában a test mellé, az ellenkező oldalon a fül mellé kerülnek. Fenekünket, hasunkat ne toljuk ki. Kiinduló helyzetben állva, karokat oldalsó középtartásban megtartva próbáljunk meg a két irányba elfordulni.



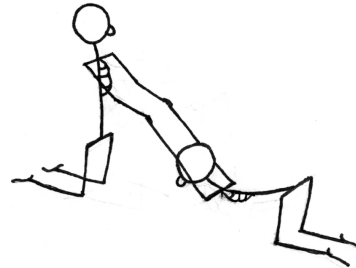
- III. Párunk velünk szemben áll. Egyenes háttal megfogjuk egymás jobb lábát és lassan emeljük felfelé. Ahol enyhe fájdalmat érzünk, megtartjuk. Szorítsuk oda a csípőnkhez a társunk lábát és így próbáljunk meg körbe ugrálni úgy, hogy a jobb térd végig nyújtva maradjon. Szabadon maradt kezünkkel keresztbe megfoghatjuk egymást. Majd a bal lábbal is ugráljunk az ellenkező irányba.



- IV. Térdeljünk le, párunk velünk szemben. Fülünk mellett nyújtv a kar. Dőljünk előre egyenes háttal és a párunk kezét fogjuk meg, tenyerek egymással szemben, lefelé nézünk. Így próbáljuk egymást elnyomni.



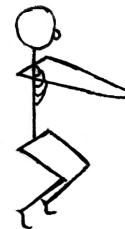
- V. Maradjunk térdelő helyzetben. A pár egyik tagja térdelve, egyenes háttal kissé húzza maga felé, de főleg fölfelé a párja kezét, amíg a pár másik tagja homorít, mellkasával próbálja a földet megközelíteni. Aztán cseréljük.



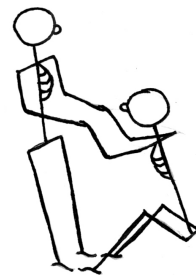
- VI. Most forduljunk a hátunkra alkartámaszba, és talpukat összeérintve kezdjük el biciklizni. Próbáljunk eltolni egymást, a talpra erőt kifejteni. Menjünk egyre feljebb, majd lejjebb, gyorsabban és aztán oldalra is kikerekeshetünk.



- VII. Állásból indulva, magunk előtt nyújtv a két karunkat (lehet benne pl. egy fordított csajka, amin egy bögre van, amire figyelni kell, hogy ne essen le), próbáljunk leülni, lefeküdni és felállni.

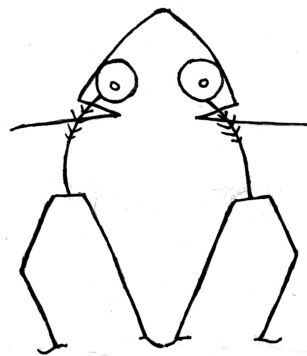


- VIII. Álljunk a párunkkal egymással szemben. Fogjuk meg egymás kezét, lábunk éppen érjen össze. Lassan nyújtv a karunkat dőljünk egyszerre hátra. Innen először az egyik, majd a másik guggol le, majd lehet egyszerre is. Hátunk végig egyenes!

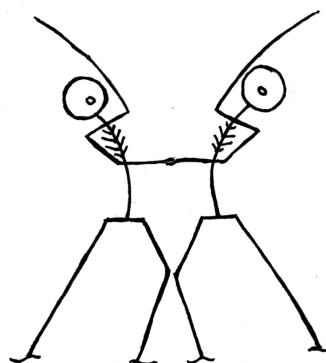


2. feladatsor

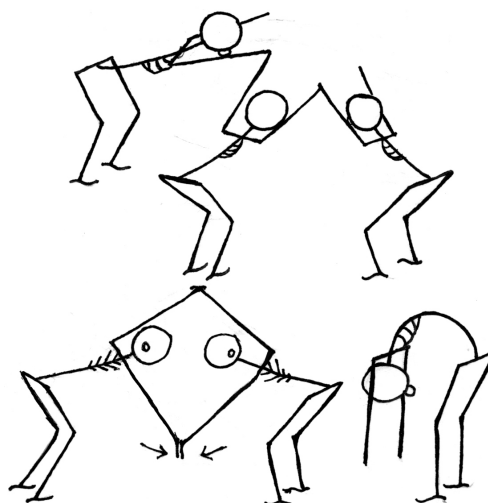
- I. Álljunk meg párunk mellett fél lépésnyi távolságra. A külső karunkat nyújtva fülünk mellé emeljük, bal karunk mellkasunk előtt keresztben van (S-tartás). A fent lévő kezek találkoznak és összekapaszkodnak. Hajolunk oldalra párunk felé, közben a bal térdünket hajlítjuk és próbáljuk a bal láb felé vinni a testsúlyunkat. Jól nyújtjuk meg oldalunk felső szakaszát. A másik oldalra is végezzük el a gyakorlatot.



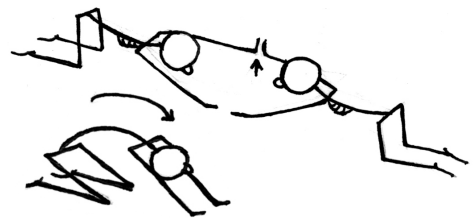
- II. A kiinduló helyzetbe visszatérve cseréljük meg két karunk helyzetét. Fogjuk meg egymás alsó kezét. Egymástól kifelé hajoljunk el, közben jobb térdünket hajlítsuk és vigyük jobb lábunk felé a medencénket. Érezzük, ahogy az oldalunk alsó szakasza feszül. Forduljunk háttal a körnek és a másik oldalra is nyújtózzunk meg.



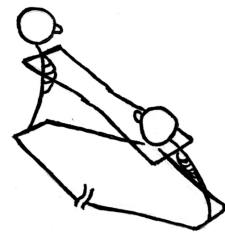
- III. Álljunk körbe, kis terpeszállásba. Karok nyújtva magastartásban. Mindenki fogja meg a mellette lévő kezét. Fenekünket, hasunkat behúzzuk és dőlünk derékszögbe, de térdek hajlítva vannak! Próbálunk humorítani, tekintetünk lefelé néz. Mindenki próbálja a mellette lévő kezét felfelé húzni. Engedjük el a párunktól távolabbi kezünket és a törzs fordításával nézzünk egymás felé, lent nyújtott karal tapsoljunk a párunk kezével. Innen megint visszatérünk középhelyzetbe és elfordulunk a másik irányba is. Próbáljuk meg, hogy hátunk mindvégig egyenes maradjon. 2-3 ismétlés után engedjük el egymás kezét, domborítsunk hátunkkal és lassan csigolyáról csigolyára egyenesedjünk fel.



- IV. Térdeljünk le egymással szembe, két lépésnyi távolságra. Karunkat nyújtsuk ki fülünk mellé. Dőljünk előre egyenes háttal és tegyük le tenyerünket a földre. Próbáljuk meg, hogy térdünk derékszögben legyen, mellkasunk mindvégig közel legyen a földhöz. Innen emelgessük egyik, majd másik karunkat nyújtva úgy, hogy összekapaszkodunk és próbáljuk egyik, majd másik karunkat megemelni felfelé. Innen domborítva ülünk rá sarkunkra.



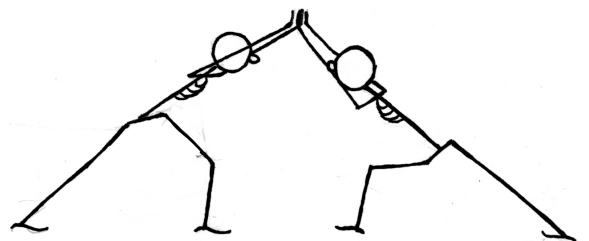
- V. Ülünk terpeszbe egymással szembe. Fogjuk meg egymás kezét és húzzuk felváltva egymást. Egyikünk homorít, miközben másikunk domborít a hátával.



- VI. Kézen fogva egymással szemben állunk, fél lépésnyi távolságra. A kör közepe felőli karok fent, másik lent. A fent lévő nyújtott kar alatt bújjunk át. Így forgunk lassan mindkét irányba.



- VII. Álljunk egymással szembe. Jobb lábbal lépünk ki támadóállásba. Fülünk mellett nyújtott karral próbáljuk egymást eltolni. Aztán cseréljük lábat.

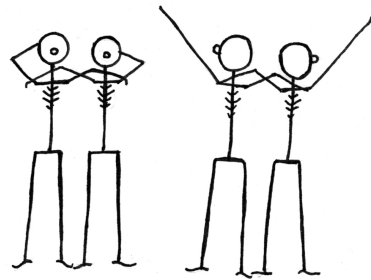


- VIII. Álljunk párba a sőtöréshez. Háttal állunk egymásnak, egymásba kulcsolt karokkal. Egyik előre hajlik és húzza hátrahajlásba a másikat, de figyeljünk arra, hogy a lábujjhegynél tovább ne emelkedjen.

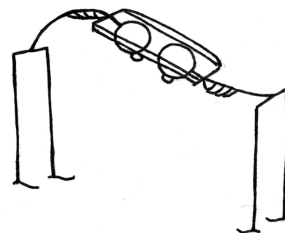


3. feladatsor

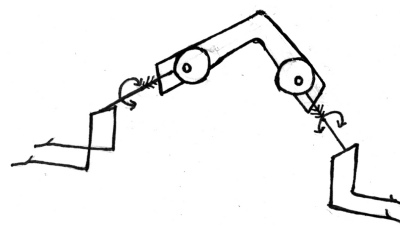
- I. Kis terpeszállásban állunk társunk mellett és a távolabbi vállán van a kezünk. Szabad karunkat tarkóra téve hátravisszük, utána nézünk, mély levegőt veszünk, karunkat kinyújtjuk, majd tarkóra visszatesszük. Érezzük, hogy nyúlik a mellizmunk, majd cseréljük.



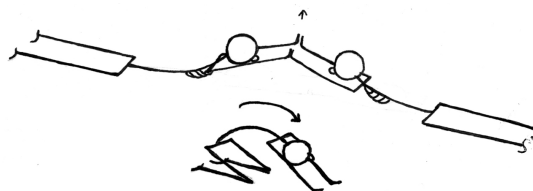
- II. Párunkkal szembe állunk kis terpeszállásban. Megfogjuk egymás vállát, dőlünk derékszögbe. Az egyik társ domborítva húzza a társát maga felé, a másik, a hasa feszítése nélkül homorít. Folyamatosan és lassan váltogatva hullámozunk.



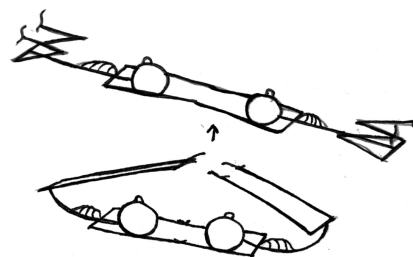
- III. Térdeljünk le, párunk velünk szemben. Fülünk mellett nyújtva a kar. Dőlünk előre egyenes háttal és a párunk kezét megfogjuk, lefelé nézünk. Egyenes törzzsel forduljunk el mindkét irányba.



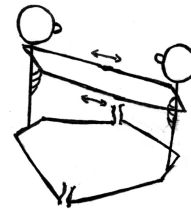
- IV. A párral szemben hason fekve, a kezeket magastartásban összekulcsoljuk, fenekünket, bokánkat összeszorítjuk és többször felnyomjuk egymást törzsemelésbe. Majd ülünk rá sarkunkra és domborítsunk.



- V. Háton fekszünk fejfelé egymás felé. Kezek magastartásban összefogva. Két térdünket hajlítva hashoz húzzunk, majd lassan csigolyáról csigolyára minél magasabbra feltoljuk lábunkat nyújtva, amíg össze nem találkozik a társunk lábával. Próbáljuk minél magasabban összeérinteni lábujjunkat. Lassan csigolyáról csigolyára visszahúzzuk lábunkat.



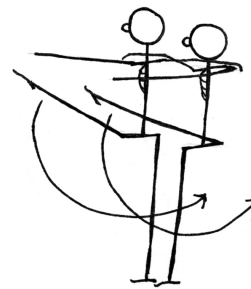
- VI. Terpeszbe ülve egymás előtt egyenes háttal, kezek össze-fogva. Próbáljuk egymás karját felváltva húzni és tolni, mintha fűrészelnénk.



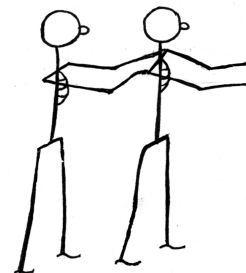
- VII. Ülésből lassan feneket és hasat behúзва, csigolyáról csigolyára álljunk fel. A párok álljanak egymásnak háttal, egy lépésnyi távolságra. A külső láb talpait érintsük össze és a célunk egymást elnyomni. Próbáljuk meg úgy, hogy ne dőlünk föl.



- VIII. Kapaszkodjunk össze egymás mellett állva. Tegyük ki magunk elé nyújtva a párunktól távolabbi karunkat és külső lábunkat egyre magasabbra előre-hátra lengetve próbáljuk elérni kezünket. Majd lábcseré.



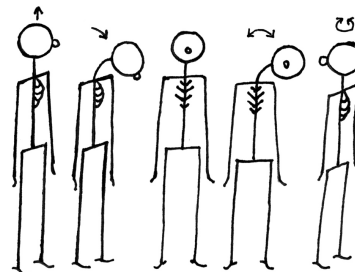
- IX. Álljunk körbe, és mindenki forduljon jobbra, és masszírozza meg az előtte lévő vállát.



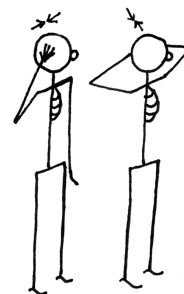
Felnőtt korosztály

1. feladatsor

- I. Álló helyzetben fejtetővel megnyújtózunk, fejünket hajtsuk előre, majd hozzuk vissza középre, és nyújtózzunk meg fejtetővel. Hajtsuk fejünket jobbra, majd balra a vállunkhoz, majd középhelyzetben fejtetővel nyújtózzunk, de nyakizmainkat ne feszítsük be. Nézzünk el a bal és a jobb vállunk mögé is.



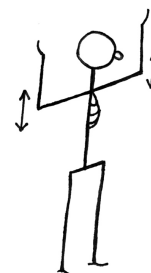
- II. Jobb tenyerünket tegyük a jobb halántékunkra és nyomjuk a fejet a tenyérbe. A kéz ne engedje a fejet oldalra mozdulni. Végezzük el ezt a másik oldalra is. Majd kulcsoljuk össze ujjainkat, tegyük tenyerünket a tarkóra és könyök hátrafeszítésével, a lapockák zárásával nyomjuk fejünket a tenyerünkbe, de ne mozduljon el. Tartuk meg ezt a helyzetet pár pillanatig.



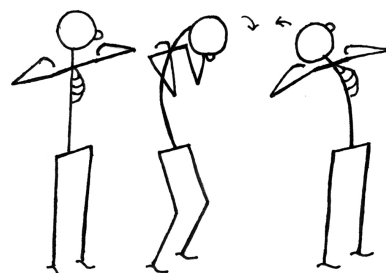
- III. Zárjuk össze magunk előtt derékszögben könyökünket, kezeket összekulcsolva. Alkarokat egymáshoz szorítva, végig függőleges helyzetben, lassan emeljük karunkat, amíg összeszorítva tudjuk tartani. Ebben a helyzetben aprókat emelgessünk.



- IV. Tárjuk szét karunkat oldaltartásba, könyök derékszögben van. Könyököt végig hátrafeszítve, lapockákat zárva nyújtózzunk felfele, majd lefele.



- V. Tegyük kezünket vállunkra. Nagy körívet írunk könyökünkkel előre, miközben domborítjuk hátunkat is. Ilyenkor fejünket is lehajtjuk, hasunkat behúzzuk, térdünket hajlítjuk, levegőt kiengedjük. A hátra körzésnél mély levegőt veszünk, homorítunk, kissé felfelé nézünk. Vissza középre. Utána lehet nyújtott karral is.



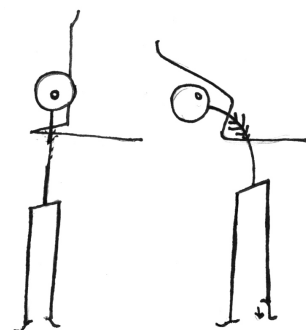
- VI. Álló helyzetben húzzuk fel jobb térdünket. Alulról fogjuk meg és nyújtjuk ki minél magasabbra, tartjuk meg egy pár pillanatig ezt a helyzetet. Közben bokakörzéseket is végezhetünk. Lábcsere.



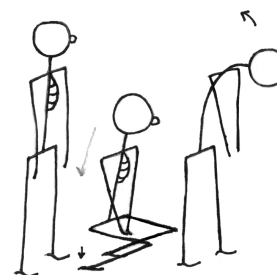
- VII. Egyenesen állunk. Hátulról fogjuk meg bokánkat és húzzuk a fenekünkhöz, de hasunkat behúзва, ne engedjük kitolni fenekünket. A két térd mindvégig közel marad egymáshoz. Ha nagyon nehezen megy az egyensúlyozás, megkapaszkodhatunk társunkba. Lábcsere.



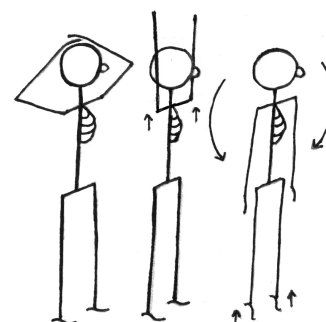
- VIII. Egyenesen állunk. Bal karunkat nyújtva fülünk mellé emeljük, jobbat keresztbe mellkas előtt nyújtjuk (S-tartás). Jobbra hajolunk, közben bal sarkat megemeljük. Ezt a helyzetet megtartva letesszük sarkunkat. Majd tegyük ugyanígy a másik irányba is. (karcsúsító gyakorlat).



- IX. Terpeszállásban állunk. Lábfejek párhuzamosak egymással. A kéz lazán elől a combon. A sarkakat szigorún a talajhoz szorítva lassan (5 számoláson keresztül) guggolunk függőleges, egyenes törzsszel. A vállak ne essenek előre, a kar végig elől középen van, guggolásban a talajt az ujjhegyek érintik. Innen lassan felállunk, majd lazán domborítsunk hátunkkal és vissza kinyújtjuk.

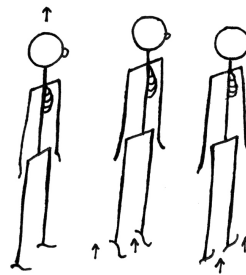


- X. Egyenesen állunk. Mint a dugóhúzó kezünket fejünkre tesszük, közben vállunkat lazán leengedjük, könyököt oldalt hátrafeszítjük. Belégzés közben kinyújtjuk karunkat fülünk mellé. Kilégzéskor oldalt levisszük karunkat, közben lábujjhegyre állunk, és a lapockánkat próbáljuk közelíteni egymáshoz.



2. feladatsor

- I. Csípő szélességű terpeszbe állunk, lábfej párhuzamosan egymással előre felé néz. Próbáljuk hasunkat, fenekünket behúzni és fejtetővel törekedjünk felfelé, állunk, tekintetünk párhuzamos a földdel. Keressük meg egyensúlypontunkat. Sarkunkat enyhén felemelve dőlünk előre, lábujjunkat elemelve a talajról pedig előre-hátra hintázzunk.



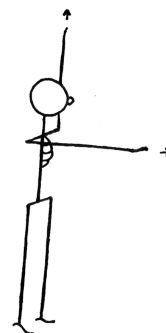
- II. Fejünket lazán előreengedjük. Állunkat jobbra-balra visszük mellkasunk felett és egy félkörívet rajzolunk le. Majd tekintetünket előre szegezve nézzünk jobbra-balra.



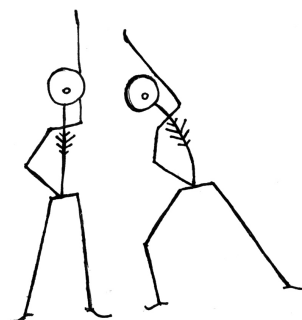
- III. A hátunk mögött, a keresztcsont magasságában ujjainkkal kapaszkodjunk össze és így erősen tartva kezünket, próbáljuk erőteljesen széthúzni karjainkat. Közben egyenesen tartsuk magunkat.



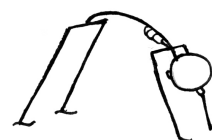
- IV. Jobb karunkat előre visszük, közben bal karunkat fülünk mellett hátra feszítve felfelé mindkét tenyerünkkel megnyújtózunk. Majd cserélünk.



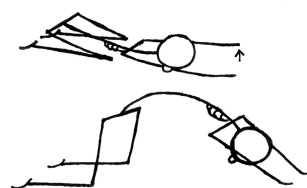
- V. Nagybacska terpesz. Jobb kezünk csípőn, bal fül mellett magastartásban. Törzssel hajolunk jobbra, közben jobb térdünket hajlítjuk. Így ne csak az oldalunk nyújtását érezzük, hanem a belső combizmokét is. Ha nem érezzük, nagyobb terpeszbe álljunk. Felfele nyújtózáskor feszítsük ki ujjainkat, karváltáskor szorítsuk hirtelen ökölbe. Próbáljuk meg úgy csinálni, mintha két üveglap közé lennénk szorítva, vállunk, karunk ne dőljön be. Majd másik oldalra is.



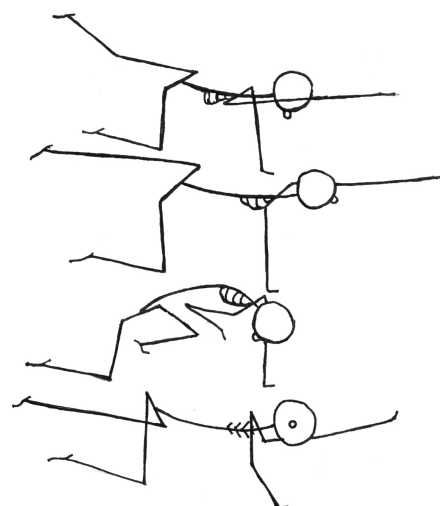
- VI. Állásból tegyük le a két tenyerünket a földre. Próbáljuk nyújtott térdel fenekünket hátravinni a magasba, közben sarkunk a földön marad, vállunkkal, hátunkat nyújtjuk.



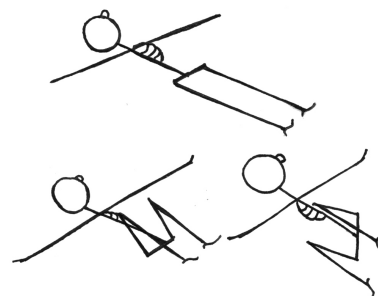
- VII. Üljünk rá bokánkra, karunk elől fülünk mellett, homlokunk a földön és így próbálunk előre nyújtózni. Ebben a helyzetben próbáljuk karunkat nyújtva először külön-külön, majd egyszerre emelgetni. Négykézláb helyzetben domborítsunk hátunkkal.



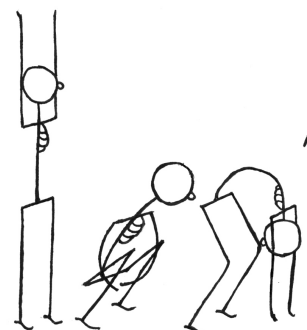
- VIII. Térjünk négykézláb helyzetbe. Jobb kart előre nyújtva, bal lábat hátra nyújtva nyújtózzunk meg, kicsit homorítsunk, innen domborítva hasunk alá húzzuk hajlítva könyökünket, térdünket és összérintjük. Csere. Az azonos oldali láb, kar nyújtva, földdel párhuzamosan törzsünkkel hajoljunk az ellenkező oldalra. Tekintetükkel lefelé nézünk. Csere.



- IX. Háton vagyunk, karok oldalsó középtartásban. Térdek hashoz húzva, (a térdek között lehet egy összecsomózott kis póló vagy kendő). Hasunkat behúzva fordítsuk lábunkat csípőből jobbra és fejünkkel nézzünk balra miközben a bal vállunkat nyomjuk le a földre. Csere.

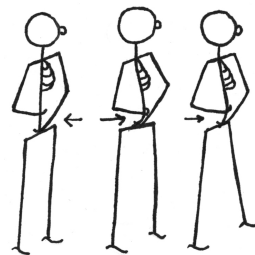


- X. Kézzeel, lábbal erőteljesen nyújtózzunk meg, közben vegyünk mély levegőt. Mikor lassan kiengedjük a levegőt kuporodjunk össze, fogjuk át kezünkkel hajlított térdünket. Innen lassan csigolyáról-csigolyára álljunk fel.



3. feladatsor

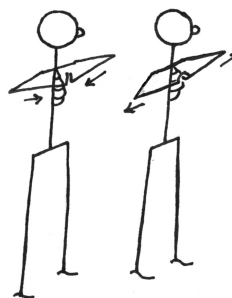
- I. Kis terpeszben állunk. Egyik kezünk a keresztcsonton, másik hasunkon. Mély levegővel hasunkat, köldökünket behúzzuk, a gerincoszlop felé. Ilyenkor a derekunk egyenes lesz. Innen kifújva a levegőt medencénket előre billentjük, hasunkat kitoljuk, derekunkban nagy ív keletkezik. Végül próbáljuk megtalálni az optimális billenést enyhe behúzott hassal, fenékkal, fejtető nyújtózással.



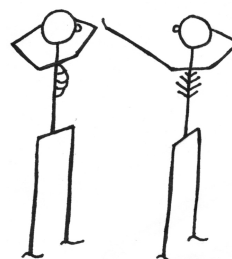
- II. Tartva ezt az optimális helyzetet, bal kezünkkel az ellenoldali farzsebbe dugjuk kezünket, (vagy mintha ott lenne), tenyér kifelé néz, bal vállat és könyököt nem engedjük előre esni. Jobb kezünkkel felülről fogjuk át bal fülünket és kezünkkel rásegítve billentsük jobbra fejünket. Tartsuk meg pár másodpercig ezt a helyzetet, majd cseréljük.



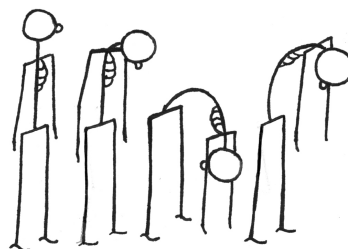
- III. Szegycsontunk előtt van tenyerünk összetámasztva, könyökünk oldalt, tenyerünk magasságában. Próbáljuk erőteljesen eltolni egyik kézzel a másikat. Majd az ujjakkal összekapaszkodva próbáljuk széthúzni a két kezet, lapockákat közben zárjuk.



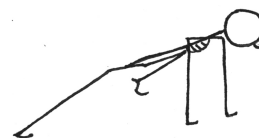
- IV. Kezeinket tegyük a tarkóra, könyököket hátrafeszítjük. Balra fordulunk, hátra kinyújtjuk karunkat és utána nézünk. Cseréljük.



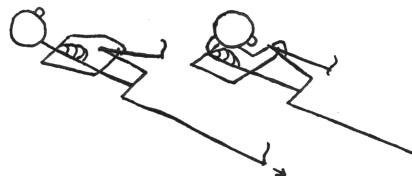
- V. Álljunk egyenesen, hasat, feneket behúzva. Lélegezzünk be, nyújtsuk ki gerincünket. Ahogy lassan kilélegzünk, húzzuk köldökünk a gerinc felé, fejünk lazán előre hullik, mintha a homlok nehéz volna és lehúzná. Karunk lefele lóg. Lassan csigolyáról csigolyára előre hajolunk, mint egy rongybaba. Mikor megérkeztünk, belélegzünk. Lassan visszamegyünk hasbehúzással csigolyáról csigolyára. Ahogy mellkasunk tágul, úgy lélegezzünk be lassan.



- VI. Térjünk négykézláb helyzetbe. Kivisszük oldalra nyújtva lábunkat, letesszük a földre, lábfej előre néz. Testsúlyunkat nyújtott láb felé helyezve, lenyomva nyújtjuk a belső combizmokat. Ugyanígy hátra kinyújtva nyújtunk úgy, hogy a hajlított láb sarkára megpróbálunk ráülni. A gyakorlatok során ne rugózzunk, hanem tartsuk meg pár másodpercig.



- VII. Feküdjünk a hátunkra. Húzzuk fel hashoz jobb térdünket, szorítsuk oda kezünkkel. Homlokunkkal érintsük meg térdünket, közben a földön a bal lábbal erősen sarokkal nyújtózzunk meg. Innen a fejünket visszatelesszük a földre. A térd alatt átkulcsolt lábat talpra tesszük és a földön lévő lábat mellé felhúzzuk. Cserélünk. A jobb lábat nyújtjuk ki a földön, és a bal húzzuk hashoz.



- VIII. Forduljunk hasra, alkartámaszba. Jobb térdünket hajlítsuk be és jobb kezünkkel próbáljuk bokánkat a fenekünkhöz szorítani. Pár másodpercig megtartjuk és utána cserélünk.



- IX. Vállunk alatt a tenyerünk, innen nyomjuk ki magunkat. Hasunkat lazán engedjük le.



- X. Üljünk rá sarkunkra, hátunkat gömbölyítsük, homlokunkat tegyük a földre, karok lazán a törzs mellett. Innen talpra gördülve, lassan hasat behúzva csigolyáról csigolyára álljunk fel.

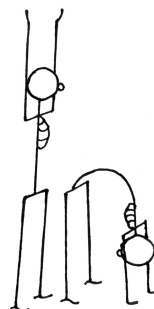


Test és lélek feladatsor

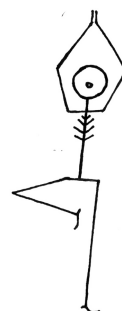
- I. „Korán reggel eléd állok és rád vetem pillantásomat”
Álljunk körbe, kis terpeszállásba. Fejtetővel megnyújtózunk és nyújtva karokkal magunk előtt keresztbe karkörzéseket végzünk.



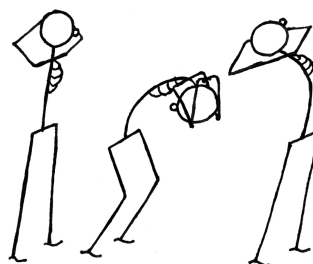
- II. „Az örökké való Istennek tisztelet és dicsőség.”
Karunk nyújtva fülünk mellett, megnyújtózunk, mély levegőt veszünk. Lassan kiengedjük a levegőt és mélyen meghajolunk.



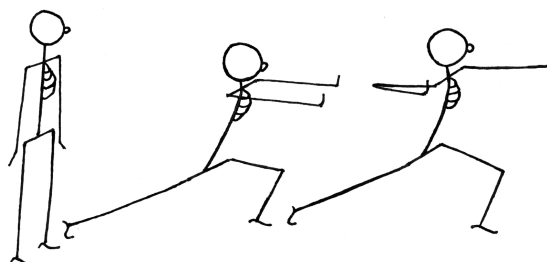
- III. „Szívemet hozzád emelem és Benned bízom, Uram.”
Fa: Fejünk felett kezünket összeérintjük, könyökünket hátra feszítjük. Jobb talpunkkal megérintjük bal térdünk belső oldalát és a hajlított lábat kivisszük egészen oldalra. Majd cserélünk lábat.



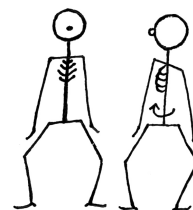
- IV. „Add, hogy örömet és vidámságot halljak, hadd ujjongjanak csontjaim.”
Tarkón van kezünk. Kilégzés közben karunkat fülünk mellé visszük, térdünket hajlítjuk, hátunkat gömbölyítjük. Innen nyújtjuk térdünket, hátrahajlunk, mély levegőt veszünk, könyökünket hátra feszítjük.



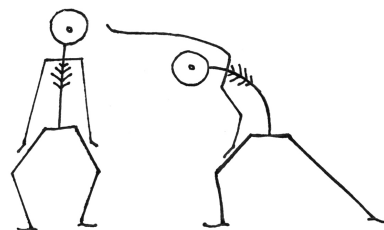
- V. „Tiszta szívet teremts bennem Istenem és az erős lelket újítsd meg bennem.”
Egyenesen állunk, karunk lazán mellettünk vannak. Kilépünk előre harántterpeszbe, elől lévő térdünket hajlítjuk. Karunk magunk előtt nyújtva és ebben a helyzetben egyszerre a földdel párhuzamosan könyökünket hajlítva húzzuk hátra. Majd lábcserével ismételünk.



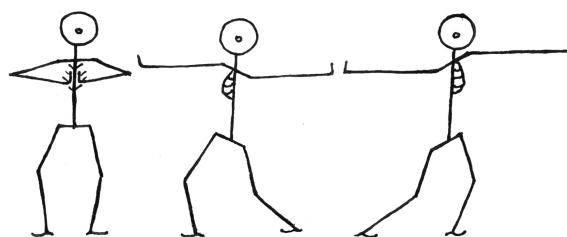
- VI. „Bármerre tekintek, a Te műveid dicsérnek Téged”
Nagy terpeszállásba állunk. Lábfejünk előre néz, térdünket hajlítjuk. Karunk lazán combunkon. Törzsből és nyakból lassan forduljunk jobbra-balra.



- VII. „Az Úr az Isten, Ő alkotott minket és az Övéi vagyunk.”
Nagy terpeszállásba állunk. Lábfejünk előre néz, térdünket hajlítjuk. Karunk lazán combunkon. Bal karunk fülünk mellett nyújtva, jobbra hajolunk, közben bal térdünket nyújtjuk. Végezzük el a gyakorlatot a másik irányba is.



- VIII. „Uram, milyen csodálatos a neved szerte a világon.”
Nagy terpeszállásba állunk. Lábfejünk előre néz, térdünket hajlítjuk. Tenyerünket mellkasunk előtt összeérintjük, könyökünket oldalra felemeljük. Elfordulunk törzsünkkel, medencénkkel, térdünkkel jobbra, közben széttárjuk karunkat oldalsó középtartásba. Tenyerünket visszafeszítjük. Próbáljuk mellkasunkat kiemelni. Visszatérünk középhelyzetbe, közbe újra összeérintjük tenyerünket és nyújtózzunk a másik oldalra is.



- IX. „Írányítsd lépteimet igéid szerint, hogy semmiféle hamisság ne uralkodjék rajtam.”
Lassan körbe sétálunk és közben mély légzéseket veszünk.

Napüdvözet (Surya Namaskara) - jóga

Légzés az egyes testtartások közben:

- I. belégzés
- II. belégzés
- III. kilégzés
- IV. belégzés

- V. a levegő benntartása
- VI. kilégzés
- VII. belégzés
- VIII. a levegő benntartása

- IX. a levegő benntartása
- X. kilégzés
- XI. belégzés
- XII. kilégzés

- I. Egyenes laza testtartással, álljunk egyenes háttal, kezeinket emeljük mellmagasságba, tenyereinket tegyük össze. Ujjaink érjenek össze, kivéve a hüvelykujjainkat. Ezeket a többiekre merőlegesen, a mellcsont felső részénél található mélyedésbe helyezzük el (anélkül, hogy összeérnének). Ezután lassan, szájon keresztül lélegezzünk ki, teljesen kiürítve tüdönket. Könyökeinket támasszuk a bordáknak anélkül, hogy kezeink elmozdulnának. Hogy ez könnyebb legyen, a hasizmokat feszítsük meg. Ha tüdönk teljesen üres megfeszítjük testünk teljes izomzatát, kezdve a lábaknál, majd comb, csípő, a hasizmokat (amelyeket már a kilégzésnél megfeszítettünk), hátizmokat, karokat, tenyereket és a nyakizmokat, vagyis testünk minden izmát. Gyakran előforduló hiba: ha karjainkat nem helyezzük megfelelő magasságba és ujjaink (kivéve a hüvelykujjakat) nem érnek össze, tüdönket nem tudjuk kiüríteni az elhasznált levegőtől.



- II. Ellazítva minden izmunkat emeljük karjainkat fejünk fölé, teljesen kinyújtva majd dőlünk hátra minél jobban, behajlítva hátgerincünket. Közben tekintetünket irányítsuk ujjbegyeink felé. Mindeközben lassan, mélyen lélegezzünk be orron át. Gyakran előforduló hiba: ha nem hajlítjuk be eléggé hátunkat és medencetájékunkat, hátizmaink nem nyúlnak meg eléggé.



- III. Szájon keresztül kilélegzünk, előredőlve, kezeinket a földre helyezzük. Ajánlott, hogy tenyereink teljes felülete érje a földet; fejünket minél közelebb helyezzük a térdeinkhez. A mozdulat utolsó szakaszában a teljes kilégzés érdekében feszítsük meg hasizmainkat. (Azáltal, hogy fejünket térdeinkhez minél jobban közelítjük, fokozatosan megoldódnak a pajzsmirigy működési rendellenességei.)



- IV. A továbbiakban, orron keresztül, mélyen belélegzünk. A jobb talpunk teljes felülete éri a földet. Jobb térdünket behajlítva előrenyomjuk, medencénket minél közelebb helyezve jobb sarkunkhoz. Így jobb lábunk egy Z-hez hasonló alakot vesz fel. Bal lábunkat hátrahelyezzük, de nem teljesen, ugyanis úgy lehetetlen lenne a helyes testtartást felvenni. Ezután hátunkat kiegyenesítjük, belső tekintetünket a mennyezetre, vagy a NAP felé irányítjuk. Figyeljünk arra, hogy fejünket ne hajtsuk semmilyen irányba, valamint jobb lábszárunk ne legyen merőleges a földre.



- V. A levegőt benntartva, jobb lábunkat hátrahelyezzük a bal mellé. Ebben, testtatásban, a test egy fordított V-hez hasonló alakot kell, felvegyen. Bokáinkat minél közelebb helyezzük a földhöz, vagy ha lehetséges, akkor talpunk teljes felülete érje a földet. Ha az előző testtartásban bal lábunkat teljesen hátrahelyeztük a V állás túl nyitott, és sarkainkat nem tudjuk a földre helyezni. Fejünket a mellkas felé hajtjuk, állunkat a mellkas felső részéhez nyomjuk, és belső tekintetünket a köldökünk felé irányítjuk. Hasizmunkat, valamint a bordaközi izmainkat megfeszítjük. Vigyázzunk, hogy hátunk teljesen egyenes maradjon! Vigyázzunk arra, hogy ne csak lábujjhegyen álljunk, mert akkor a testtartás nem hasonlít a fordított V állásra. Fontos, hogy a hátunk egyenes legyen és, hogy hasizmunk meg legyen feszítve.



- VI. Kilélegzünk szájon keresztül, majd leereszkedünk a földre úgy, hogy csak az állunk, tenyereink, mellünk, térdeink valamint lábujjaink érintkezhetnek, a földdel. Ebben a helyzetben hastájékunk nem érheti a földet, mivel csípőnk jól be van hajlítva. Az orrunk sem érheti a földet. Ez a testtartás egy különleges görbületet kölcsönöz a hátnak, amely az előző (V.) testtartásban teljesen egyenes volt. Ne helyezzük csípőnket a földre, talpaink ne nézzenek felfele! Tenyereink és lábujjaink a földön vannak. A lábaink (talpaink) a kiindulási pontba kell majd visszatérjenek, ami az elején nehéz de rendszeres gyakorlás által hamar elérhető.



- VII. Továbbá orron át, lassan belélegzünk, kezeink segítségével felemelkedünk, fejünket hátradöntjük és gerincünket minél jobban, behajlítjuk. Testünk nem érheti a földet. A földön csak tenyereink ill. lábujjaink vannak. Karjainkat kiegyenesítjük, vállainkat enyhén hátrafesztjük, hogy a mell ki-domborodjon.

Ha az előző testtartásban lábaink nem voltak helyesen, most is helytelenül lesznek. Combjaink nem érhetik a földet és vállainknak nem szabad túl előre jönniük (így nem jöhet létre a mellkas kidomborulása).



- VIII. A levegőt benntartjuk és újra a fordított V-hez hasonló testtartást vesszük fel. Ennek a testtartásnak a végrehajtása, valamint a lehetséges hibái meg-egyeznek az V. testtartásával. Itt is a levegőt benn-tartva, jobb lábunkat hátrahelyezzük a bal mellé. Bokáinkat minél közelebb helyezzük a földhöz, vagy ha lehetséges akkor talpunk teljes felülete érje a földet. Fejünket a mellkas felé hajtjuk, állunkat a mellkas felső részéhez nyomjuk, és belső tekin-tetünket a köldökünk felé irányítjuk. Hasizmunk-at, valamint a bordaközi izmainkat megfeszítjük. Vigyázzunk, hogy hátunk teljesen egyenes marad-jon!

Ne csak lábujjhegyen álljunk, mert akkor a test-tartás nem hasonlít a fordított V állásra. Fontos, hogy a hátunk egyenes legyen és hogy hasizmunk meg legyen feszítve.



- IX. Továbbra is benntartjuk a levegőt és a IV. test-tartás fordítottját vesszük fel, hogy hastájékunk mindkét oldalára nyomást gyakoroljunk. Vagyis a jobb lábunkat helyezzük hátra és a bal lábunk lesz teljes talppal a földre támasztva.

Egy újabb lehetséges hiba a IV. testtartással szem-ben, ami itt előfordulhat a VII. ill. VIII. test-tartásból adódóan az, hogy talpunkat nem a meg-felelő helyre helyezzük. Ebben a helyzetben nem a megfelelő módon hajlítjuk be a bal lábunkat. Ezért bal lábunk nem lesz elég közel kezeinkhez. Az elején nehéz, hogy a kinyújtott lábat a kiindulási helyre hozzuk vissza. Ezt megkönnyíthetjük azzal, hogy a testsúlyunkat az ellentétes végtagokra he-lyezzük (ebben az esetben a bal láb ill. kéz).



- X. Lassan és mélyen kilélegzünk, sietség nélkül és a III. testhelyzetbe térünk vissza. Szájon keresztül kilélegzünk, előredőlve, kezeinket a földre helyezzük. Ajánlott, hogy tenyereink teljes felülete érje a földet, fejünket minél közelebb helyezzük a térdeinkhez. A mozdulat utolsó szakaszában a teljes kilégzés érdekében feszítsük meg hasizmainkat. Ha fejünket nem helyezzük elég közel a térdeinkhez, a test meghajlása kevésbé lesz fokozott, így a gyakorlat hatásai nagymértékben csökkennek.



- XI. Ezután mélyen belélegzünk orron keresztül, miközben a II. testtartásba térünk vissza. Ellazítva minden izmunkat emeljük karjainkat fejünk fölé, teljesen kinyújtva majd dőlünk hátra minél jobban, behajlítva hátgerincünket. Közben tekintetünket irányítsuk ujjbegyeink felé. Mindeközben lassan, mélyen lélegezzünk be orron át. Karjainkat nem hagyjuk lazán. Ha nem hajlítjuk be eléggé hátunkat és medencetájékunkat, hátizmaink nem nyúlnak meg eléggé.



- XII. Végül szájon keresztül teljesen kiürítjük tüdönket., ellazítva testünk minden izmát, így visszatérve a kiindulási pontba. Egyenes laza testtartással, álljunk egyenes háttal, kezeinket emeljük mellmagasságba, tenyereinket tegyük össze, ujjaink érjenek össze, kivéve a hüvelykujjainkat. Ezeket a többiekre merőlegesen, a mellcsont felső részénél található mélyedésbe helyezzük el (anélkül, hogy összeérnének). Ezután lassan, szájon keresztül lélegezzünk ki, kiürítve teljesen tüdönket. Könyökeinket támasszuk a bordáknak anélkül, hogy kezeink elmozdulnának. Hogy ez könnyebb legyen, a hasizmokat feszítsük meg. Ha tüdönk teljesen üres, megfeszítjük testünk teljes izomzatát, kezdve a lábaknál, majd comb, csípő, a hasizmokat (amelyeket már a kilégzésnél megfeszítettünk), hátizmokat, karokat, tenyereket és a nyakizmokat; vagyis testünk minden izmát. Ha karjainkat nem helyezzük megfelelő magasságba és ujjaink (kivéve a hüvelykujjakat) nem érnek össze, tüdönket nem tudjuk kiüríteni az elhasznált levegőtől.



