

BEVEZETÉS

A gimnasztikához

Ugyanazon ízületnek számos mozgása van. Ha bármelyik mozgás során kattant egy ízület - pl. a csípőizületi gyakorlat során kattant a boka -, azaz ízület, az egyéb mozgások során nem fog már kattanni, akkor sem, ha az említett ízület célzott mozgatását végezzük. (A példánál maradva a célzott, bokaizület lazítását szolgáló mozgásnál ne várjunk kattánást!) A gyakorlatok és a zene kapcsolatát az ábrák melletti számos és pontok jelzik. A számok a zene ütemeit jelölik, a felső pont azt az ütemet jelzi, amikor a mozdulatot el kell végezni, illetve, egyes gyakorlatoknál azt az ütemet, amikor a mozgást erőteljesen kell végezni. A legtöbb mozgás úgy végezendő, hogy előbb egyszer vagy többször gyengén végezzük el, mintegy előkészítésként az "igazit", majd általában felső pont által jelölt ütemnél, hirtelen teljes erővel ismétjük végre a mozdulatot.

ÁLLÓ HELYZET

1. A vállizületek igazítása (1. ábra)

Álljunk vállszélességű terpeszbe, vállainkat egyszerre, a zene ütemének megfelelően, hirtelen mozdulatossá emeljük felfelé, felváltva gyengén, majd erősen. Ha mindkét váll kattant, a vállizület hajlékonysága első osztályú, ha csak az egyik oldalon kattant a váll, a hajlékonyság másodosztályú.



1. ábra



2. ábra

2. A nyaki csigolyák igazítása (2. ábra)

Vállszélességű terpeszben emeljük a bal vállunkat kissé felfelé, ezzel egyidőben fejünket hajlítsuk balra, a vállunkra, előbb gyengén, majd erőteljesen. A jobb oldali mozgás azonos. Ismétlés: mindkét oldalra 4-4-szer. Ha mindkét oldalon több nyakcsigolya kattant, a hajlékonyság osztályon felüli, ha oldalanként egy vagy két csigolya kattant, első osztályú, ha csak egyik oldalon hallunk kattánást, a hajlékonyság másodosztályú.

3. A tarkóizmok feszítése és hajlítása (3/a; 3/b; 3/c ábrák)

Leengedett bal vállal hajlítsuk fejünket jobbra, minél mélyebben, hogy a bal oldali nyaki izmok megfeszüljenek. Az ellenoldali mozgás azonos. Végezzük el a gyakorlatot mindkét oldalra 2-2-szer, előbb gyengén, majd erőteljesen, azután ismételjük meg oly módon, hogy jobbra hajlításkor a jobb, balra hajlításkor a bal kezünkkel húzzuk fejünket a váll irányába. Ez utóbbi gyakorlatot is váltott erősséggel végezzük, mindkét oldalra 2-2-szer. Ezután hajtsuk előre fejünket váltakozó erősséggel. Engedjük le karunkat, fejünket hajtsuk hátra. Ismétlés: előre 2-szer, hátra 2-szer.



3/a ábra

előre: 1-2-3-4
hátra: 5-6-7-8



3/b ábra



3/c ábra

4. A tarkó izmok feszítése (4.-5. ábra)

Álljunk kis terpeszállásba, kezünket tegyük csipőre. Fordítsuk fejünket előbb balra, majd jobbra, lassan minél nagyobb ív mentén. (Nezzünk át mozdulatlan vállunk fölött hátra.) Ismétlés: mindkét irányba 4-4-szer.

5. A fej fordítása (4.-5. ábra)

Végezzünk fejkörzést balra majd jobbra kezdve, előbb lassabban, gyengébben, majd erőteljesen. Ismétlés mindkét irányba 4-4-szer.

6. A váll feszítése és igazítása (6/a; és 6/b ábrák)



6/a és b ábrák

Emeljük karunkat mellső középtartásba, kezünket szorítsuk ökölbe, hajlítsuk könyökünket majdnem derékszögig, majd lendítsük mindkét karunkat oldalra, váll magasságban, előbb gyengén, majd teljes erővel. Ha legalább egy váll-, felső hát csigolyaizület (esetleg borda) kattán, hajlékonyság osztályon felüli. Ismétlés 4-szer.

4/5-ábra
jobbra 1-2-3-4
balra 5-6-7-8

7. Vállizületi gyakorlat (7. ábra)

Karkörzést végzünk mindkét karral, előre és hátra kezdve, előbb gyengén majd erősen. Ismétlés: mindkét karral 2-szer előre és 2-szer hátra. Figyeljünk, hogy izmaink minél zabbak legyenek!

8. A vállizületek feszítése és igazítása (8. ábra)



7. ábra

1-2-3-4
5-6-7-8



8. ábra

Csipőnk mögött kulcsoljuk össze kezünket, majd nyújtott könyökkel emeljük karjainkat felfelé, előbb gyengén, majd erősebben. Ez a gyakorlat a vállak igazítását szolgálja. Ha mindkét váll kattán, a hajlékonyság elsőosztályú, ha csak az egyik, második osztályú. Ismétlés 2-szer.

9. A vállizületek feszítése (9. ábra)

Bal kezünket, tenyérrel kifelé kifordítva, csúsztatjuk a gerinc mentén felfelé, a lapockák közé. Jobb kezünkkel hátranyúlva próbáljuk elérni a hátunkon lévő bal kezünket. Ha ez sikerült, a két kéz ujjait összekasztyva feszítsük vállainkat. (Ha nem érjük el egyik kezünkkel a másikat, óvatos külső segítséget igénybe vehetünk a két kéz közelítése céljából. A segítő vigyázzon, csak óvatosan feszítse a vállakat! Ennél a gyakorlatnál különösen jól érzékelhető, hogy két testfelünk különböző: az egyik oldalon könnyebb a gyakorlat, mint a másikon. A ford. megj.) A gyakorlatot azon az oldalon ismételjük többször, amelyiken nehezebb elvégezni. Ha mindkét oldalon sikerült megfogni egyik kezünkkel a másikat, a vállak hajlékonysága osztályon felüli. Ha mindkét oldalon össze tudjuk fogni ujjainkat, a vállak hajlékonysága elsőosztályú, ha csak az egyik oldalon, másodosztályú. Ismétlés a nehezebb oldalon 3-4-szer.

balra: 1-2-3-4-5-6-7-8
jobbra: 1-2-3-4-5-6-7-8



9. ábra

10. A könyökizület igazgatása (10/a és 10/b ábrák)

Jobb kezünkkel fogjuk meg behajlított bal könyökünket, emeljük azt vállmagasságig, majd len-dítsük bal kezünket előre, hogy a könyök hirtelen kiegyenesedjen. A bal felkart tartjuk mozdulatlanul. Ezután bal kezünk ujjait zárjuk ökölbe lazán, és lendítsük hirtelen a váll irányába. Ez ellenoldali mozgás azonos. Ha mindkét könyök kattán, a hajlékonyság elsőosztályú, ha csak az egyik, másodosztályú. Ismétlés: mindkét oldalon 2-2-szer.



10/a és b ábrák



11. ábra

11. A karok tenyéri oldalának feszítése (11. ábra)

Bal kezünket vállmagasságban előre nyújtva fordítsuk tenyerünkkel fölfelé, fogjuk meg jobb kézzel a balkéz ujjait, és nyújtott könyök mellett feszítsük azokat lefelé-hátrafelé. Figyeljünk, hogy karjaink vízszintesek legyenek. Az ellenoldali mozgás azonos. Ismétlés: 2-2-szer.

12. A kéztő igazítása (12/a és 12/b ábrák)

Rögzítsük jobb kezünkkel a bal csuklót és hajlítsuk bal kezünket előre-lefelé, hogy kezünk "csapódjon", előbb gyengén, majd erősen. A jobb oldali mozgás azonos. Ha mindkét kéztő kattán, a hajlékonyság elsőosztályú, ha csak az egyik, másodosztályú. Ismétlés 2-2-szer.



12/a és b ábrák



13. ábra

13. Az ujjizületek igazítása (13. ábra)

A bal kéz ujjait fogjuk sorban egymás után a jobb kezünk mutató és középső ujjai közé, és vízszintesen tartott karral, hirtelen húzzuk meg azokat. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha minden ujjnak két izülete kattán, a hajlékonyság osztályon felüli, ha egy-egy izület, akkor elsőosztályú, ha legalább öt ujjnak egy-egy izülete kattán, másodosztályú. Ha egyetlen ujjizület sem kattán, a gyakorlatot végző nem egészséges, s nem lesz hosszú életű. Ismétlés 2-2-szer.

14. Az ujjak gyakorlata (14/a és 14/b ábrák)

Karunkat emeljük magastartásba, és egymás után 4-4-szer tárjuk szét ujjainkat, illetve szorítsuk ökölbe kezünket.

4-szer: 1-2-3-4
14/a és b ábrák15. ábra
1-2-3-4

15. Folytatás (15 ábra)

Az előző gyakorlat folytatásaként lazán fejük fölé tartott kezünket "csapjuk" oldalra, mintha vizet ráznánk le róla. Ismétlés: 4-4-szer.

16. A karok feszítése (16/a és 16/b ábrák)

Mellmagasságban kulcsoljuk össze ujjainkat, majd tenyerünket kifelé fordítva nyújtjuk előre kezünket, minél messzebbre. Ismétlés 2-szer.

1-2-3-4-5-6-7-8
16/a és b ábrák

17. A törzs oldalsó-felső részének és a vállaknak feszítése és igazítása (17. ábra)



17. ábra

Fejük mögött fogjuk meg jobb kezünkkel a bal könyökünket, és oldalra hajolva húzzuk könyökünket jobbra. A gyakorlat a vállizület és a törzs felső izmainak igazítására alkalmas. Az ellenoldali mozgás azonos. Ismétlés: 2-2-szer. Ha mindkét vállizület kattán, a hajlékonyság elsőosztályú, ha csak az egyik, másodosztályú.

18. A csípő és ágyéki ízületek fordítása és igazítása (18/a és 18/b ábrák)

a./ Előkészítő gyakorlat

Kis terpeszállásban, a karok lendítésével segítve, fordítsuk törzsünket balra majd jobbra. A lendítés váltakozva gyengébb, majd erőteljes legyen.

b./ Igazító gyakorlat

Bal lábunkkal lépünk hátra a jobb láb mögé, majd törzsünk előtt összekulcsolt kezünk húzásának segítségével fordítsuk törzsünket hátrafelé, a bal láb irányába. (Vigyázzuk az egyensúlyra! A ford. megjegyzése) A törzsfordítást előbb gyengén, majd erőteljesen végezzük. A törzsfordítással egyidőben próbáljuk testsúlyunkat a hátul lévő lábra áthelyezni. Ha a mozgás erőteljes, alkalmas a háti csigolyák és a csípőízületek lazítására. Ha mindkét csípőízület kattán, a hajlékonyság elsőosztályú, ha csak az egyik, másodosztályú. Az ellenoldali mozgás azonos. Ismétlés: az a. és b. gyakorlatot is mindkét oldalra 4-4-szer ismétljük.



18/a és b ábrák

Előkészítő gyak: 1-2-3-4
Igazító gyak: 5-6-7-8

19. A láb hátulsó izmainak feszítése (19/a és 19/b ábrák)

Vállszélességű terpeszállásban, nyújtott térdekkel hajolunk előre, és próbáljuk megérinteni a talajt. Felegyenesedés után hajolunk hátra, tomporunkra helyezett kézzel megőrizve egyensúlyunkat. Ismétlés: előre-hátra 2-2-szer.



19/a és b ábrák

előre: 1-2-3-4
hátra: 5-6-7-8

20. A térdízületek gyakorlata (20 ábra)



20 ábra
guggolás: 3-4
felállás: 5-6-7

Vállszélességű terpeszben fogjuk meg mindkét térdünket, majd guggolunk le, állunk fel, a zene ütemére: 1-2

20-ig számolva, a gyakorlatot ismétljük meg többször. Guggoláskor sarkunk maradjon a talajon.

21. A csípőízületek feszítése (21 ábra)

Kétszeres vállszélességű terpesz, lábfejek előre néznek. Guggoljunk le olyan mélyen, ahogy csak tudunk, mindkét kezünkkel fogjuk meg lábszárunk belső felszínét a térd alatt, és könyökünkkel feszítsük szét térdeinket. Törzsünket próbáljuk függőlegesen tartani. (Vigyázzunk az egyensúlyra!) Aki függőleges törzssel, szétterpesztett térdekkel a térdmagasság alá tudja vinni csípőjét, annak csípőízületi hajlékonysága elsőosztályú. A gyakorlatot nem kell ismételni.



21. ábra

22. A lábak feszítése és a csípőízület igazítása (22. ábra)

Álljunk bal lábunkra, jobb kezünkkel fogjuk meg jobb bokánkat, és mélyen előrehajolva emeljük azt felfelé. Bal kezünkkel támaszkodjunk meg, hogy egyensúlyunkat megtartsuk. A gyakorlat akkor hatásos, ha bal lábunk hátulsó izmai és a csípők feszülnek. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha mindkét csípőízület kattán, a hajlékonyság osztályonfeletti, ha csak az egyik, elsőosztályú. Ismétlés: mindkét oldalra 2-2-szer.



22. ábra

23. A lábak hátsó felszínének feszítése (23/a és 23/b ábrák)



kevésbé mélyen: 1-2-3-4
mélyen: 5-6-7-8

Kétszeres vállszélességű terpeszállás, kezünkkel fogjuk meg mindkét térdünket. Hajlítsuk jobb térdünket, közben a bal láb izmait ellazítva, bal kezünkkel nyomjuk a bal térdet hátrafelé, előbb gyengén, majd erőteljesen. Végezzük el az ellenoldali gyakorlatot is. Ezután

fogjuk össze kezünket a törzs előtt, és egyensúlyunkra vigyázva, próbáljunk jobb lábunkkal leguggolni. A bal láb maradjon nyújtva, a bal lábfej "pipáljon". Próbáljuk csípőnket minél lejjebb engedni, úgy, hogy törzsünk egyenes maradjon. Összefogott kezünket az egyensúly megtartása végett támaszunk bal combunkra. Először kevésbé mélyen, majd mélyebben guggoljunk le. Az ellenoldali mozgás azonos. Ismétlés mindkét oldalra kétszer kevésbé mélyen, kétszer mélyen.



24. ábra

24. A térdizületek és a bokák igazítása (24 ábra)

Álljunk jobb lábunkra, hajlítsuk be és kissé emeljük fel a bal lábunkat, izmainkat lazítva. Lábfejünket néhányszor lendítsük, majd erőteljesebben rúgjunk előre. A mozgássort háromszor ismételjük meg, mindkét oldalra. Az egyensúly megtartása végett támaszkodjunk meg bal kezünkkel. Ha mindkét térd- és bokaizület kattannak, a hajlékonyság elsőosztályú, ha csak az egyik, másod-osztályú.

mindkétoldalra: 1-2-3-4

25. A lábujjak igazítása (25. ábra)

Álljunk jobb lábunkra, bal lábunk begörbített ujjait helyezzük a talajra, majd a térdnyújtásának erejével nyomjuk őket a földre. A térd többször hajlításával-nyújtásával göbítsük ujjainkat. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha mindkét láb minden ujját kattannak, a hajlékonyság osztályon felüli. Ha mindkét láb néhány izülete kattannak, elsőosztályú, ha csak az egyik láb izületei kattannak, akkor másodosztályú a hajlékonyság. Ha egyetlen izület sem kattannak, a gyakorlatot végző nem egészséges, és nem lesz hosszú életű.

26. A lábakra gyakorlata (26. ábra)

Álljunk lábujjhegyre, egymás után négyszer. Testsúlyunkat próbáljuk előbb a láb külső, majd belső oldalára helyezni.

bal: 1-2-3-4
jobb: 5-6-7-8

25. ábra

1-2-3-4-5-6-7-8



26. ábra

ÜLŐ HELYZET

27. A csípőizületek, a hát, a comb belső felszínének feszítése (27/a és 27/b ábrák)

27/a ábra

1-8



27/b ábra

balra: 1-2-3-4
jobbra: 5-6-7-8

A talajon megtámaszkodva nyújtjuk oldalra lábainkat, és nyújtott térd mellett próbáljuk csípőnk a talajig leengedni. (A gyakorlat közismert neve: angolspárpa. A fordító megjegyzése.) Csípőnk emelgetve-süllyesztve feszítjük csípőizületeinket. Ha a lábak 130 fokos szögben állnak, és csípőnk elérte a talajt, a hajlékonyság osztályon felüli. A gyakorlatot nem kell ismételni.

Az előző testhelyzetben felsőtestünket fordítsuk balra, támaszkodjunk meg kezünkkel a bal láb két oldalán, és nyújtott térd mellett próbáljuk csípőnk a talajig leengedni. (A gyakorlat közismert neve: spárpa. A fordító megjegyzése.) Ha ez nem sikerül, jobb lábunkat behajlíthatjuk. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha csípőnk nyújtott térd mellett eléri a talajt, a hajlékonyság osztályon felüli.

28. A 27. gyakorlat folytatása (28/a és 28/b ábrák)

Az előző gyakorlat folytatásaként egyenesítsük ki törzsünket, ülünk a talajra, lábainkat terpasszunk. Karunkat előre nyújtva döntjük törzsünket előre, mellkasunkat közelítve a talajhoz. A gyakorlat akkor hatásos, ha a comb belső izmai és a deréktáji izmok feszülnek. Ha bokáinkat megfogjuk, a kar húzóerejével javíthatjuk a gyakorlat hatásosságát.

28/a ábra

balra: 1-2-3-4
jobbra: 5-6-7-8

28/a ábra

1-8



Folytatás:

Az előző gyakorlatot folytatva fordítsuk törzsünket balra, és fogjuk meg bal lábujjainkat, majd húzzuk hátrafelé azokat. Ha nem érjük el ujjainkat, akkor "pipáló" lábfej mellett hajoljunk rá a bal lábunkra, és kezünket közelítsük lábujjainkhoz. A gyakorlat akkor hatásos, ha a bal láb hátulsó és a jobb láb belső izomszomsorjai feszülnek. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha 180 fokban lévő lábakkal a törzs érinti a combot, a hajlékonyság osztályon felüli. Ha a homlok eléri a talajt, a hajlékonyság elsőosztályú.

29. A csípőizület, a bokák és lábujjak gyakorlata (29/a 29/b és 29/c ábrák)

Üljünk a talajra kissé behajlított jobb lábbal, tegyük bal lábfejünket a jobb combunkra, és húzzuk a bal lábfejet a jobb lágycsípő irányába. Ezután erősen és hirtelen nyomjuk bal térdünket a talaj felé. Ha térdünk eléri a talajt, a hajlékonyság osztályon felüli. Ezután nyújtjuk ki jobb lábunkat, tegyük bal lábszárunkat a jobb térd fölé, jobb kezünkkel a bal lábujjainkat, bal kezünkkel a bal bokát fogjuk meg. Lassan forgassuk bal lábfejtünket befelé, majd kifelé, minél nagyobb fkv mentén. A boka forgatása után lábujjainkat a 29/c ábra szerint feszítjük, majd egyenesítjük ki, többször egymás után. (Amikor lábujjainkat kiegyenesítjük, a másik kezünk hüvelykujjával a talp közepét nyomjuk meg erőteljesen. A fordító megjegyzése.) Az ellenoldali mozgás azonos. Ha lábujjaink a 25. gyakorlat során nem kattantak, a 29. gyakorlat elvégzése után masszírozzuk lábujjainkat hosszú ideig - 2-3 percig -, hogy javítsuk a gyakorlat hatásosságát.

30. A csípőizület gyakorlata (30/a és 30/b ábrák)

Támasszuk egymáshoz talpainkat és húzzuk azokat minél közelebb a combtőhöz. Mindkét kezünkkel nyomjuk térdeinket lefelé, hogy combjaink minél szélesebb szögben nyiljanak szét. Ha a térdék eléri a talajt és a sarok eléri a combtőt, a hajlékonyság osztályon felüli. A mozgást váltakozó erősséggel ismétljük 4-szer.



30/a ábra



1-4

30/b ábra

Folytatás:

Korábbi helyzetünket megtartva fogjuk meg mindkét kézzel lábujjainkat, és végezzük előbb törzsdöntést majd törzshajlítást előre. (Előbb a hajtat, majd a mellkast, végül a homlokot közelítjük lábujjainkhoz.) Ha a sarkak eléri a combtőt, a homlok érinti a talajt, a hajlékonyság osztályon felüli. Ismétlés 2-szer.

31. A csigolyák igazítása (31. ábra)

31 ábra

Nyújtuk a bal lábat egyenesen előre, a jobb lábat tegyük át a balon, hajlított térdrel. Bal alkarunkkal a jobb láb külső felszínét érintve fogjuk meg bal kezünkkel a jobb sípcsont-tájékot. Ezután fordítsuk törzsünket és fejünket jobbra-hátra, hátul lévő jobb kezünkön megtámaszkodva, hátunkat "homorítva". Az ellenoldali mozgás azonos. Ha több csigolya kattan, a hajlékonyság osztályon felüli, ha csak egy, elsőosztályú. Ismétlések: mindkét irányba néhány gyengébb fordítás után egy erőteljes.

32. A hát függőleges izmainak és a lábak hátsó felszínének feszítése (32. ábra)

32 ábra

Nyújtuk előre összehajtott lábainkat, a lábfej "pipáljon". Nyújtott térd mellett mindkét kézzel fogjuk meg lábujjainkat, majd nyomjuk a combunkhoz sorrendben a hasat, a mellkast, végül a homlokot, kilégzés közben. Ha "pipáló" lábfej mellett a has, a mellkas és a homlok eléri a comb elülső felszínét, a hajlékonyság osztályon felüli. Ha nem tudjuk megfogni lábujjainkat, "pipáló" lábfejjel közelítjük kezünket azokhoz, és a gyakorlatokat többször végezzük el.

FEKVŐ HELYZET

33. A törzs elülső részének feszítése (33/a és 33/b ábrák)

Feküdjünk hasra, kezünket mellmagasságban támasszuk a talajra, majd könyökünk kinyújtásával hajlítsuk hátra fejünket, törzsünket. *Állás: négykézi felfelé.* Ismétlés 2-szer



33/a ábra

1-8



33/b ábra

34. A kar-, a törzs-, a hasizmok és a láb külső izmainak feszítése (34. ábra)



34. ábra

Feküdjünk hasra, mindkét kézzel fogjuk meg lábfejünket, és az húzva testünket ív alakban hajlítsuk meg, majd térdeinket összezárva tartjuk meg helyzetünket egy pillanatig. (A gyakorlat közismert neve: böleső. A fordító megjegyzése.) Ha a mellkas és a comb elhagyja a talajt, és a testet a has (alhas) támasztja alá, a törzs elülső izmainak hajlékonysága osztályon felüli.

35. A bokák gyúrása (35. ábra)

1-2-3-4-5-6-7-8

Üljünk sarkunkra és csípőnket vízszintesen mozdítva testsúlyunkkal "gyúrjuk meg" bokáinkat. Ismétlés 4-szer jobbra, 4-szer balra.

35. ábra



36. A comb és a törzs elülső felszínének feszítése (36/a és 36/b ábrák)

Üljünk sarkunkra, lábfejeinket tegyük széljével, hogy közéjük ülhessünk. Törzsünket és fejünket ejtsük hátra a talajig, könyökünkkel alátámasztva testünket. A gyakorlatot óvatosan végezzük! (Ha törzsünkkel nem tudjuk elérni a talajt, ne erőltessük! A gyakorlat célja: feszülés érzése a comb elülső felszínén. A ford. megj.) Ha összezárt térdek mellett a hát érinti a talajt, a törzs elülső izmainak hajlékonysága osztályon felüli. A gyakorlatot nem kell ismételni.



36/a és 36/b ábrák 1-8

37. A függőleges hátizmok és a nagy farizom csavarása, a csípőcsontok és a csípő-keresztcsonti ízület igazítása (37/a, 37/b és 37/c ábrák)



37/a ábra

mindkét oldalra 1-8

Előkészítő gyakorlat: Feküdjünk hanyatt, karjainkat nyújtsuk oldalra, emeljük fel behajlított térdünket, majd csípőnket oldalra fordítva közelítsük azokat a talajhoz, előbb balra, azután jobbra. Ismétlés: mindkét irányba 3-3-szor

37/b és c ábrák

igazítógyakorlat: balra: 1-2-3-4-5-6-7-8
jobbra: 1-2-3-4-5-6-7-8

Igazító gyakorlat: Hanyatt fekvé nyújtsuk ki térdünket, majd emeljük lassan bal lábunkat 90 fokig. Nyújtott bal lábunkkal érintsük meg a talajt jobb oldalon, ezzel egyidőben jobb kezünkkel fogjuk meg bal vállunkat, fejünket pedig fordítsuk balra. A mozdulat célja a háti-ágyéki gerinc csavarása. A gyakorlat közben a bal kéz és váll maradjon a talajon. Ezután hajlítsuk be bal lábunkat, és jobb kezünkkel nyomjuk térdünket a talajra, előbb gyengén, majd erőteljesen. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha mindkét oldalon több ízület kattant, a hajlékonyság osztályon felüli, ha csak az egyik oldalon, elsőosztályú. Ismétlés: 2-2-szer.



38. A hát feszítése (38. ábra)



38. ábra

1-8

Feküdjünk hanyatt, egymásra tett két kezünkkel fogjuk meg összezárt és behajlított lábaink sípcsontjait, törzsünket emeljük el a talajtól és homlokunkkal próbáljuk megérinteni térdünket, ill. homlokunkat toljuk azok közé. Ismétlés: 2-szer.

39. ábra
1-2-3-4-5-6-7-8

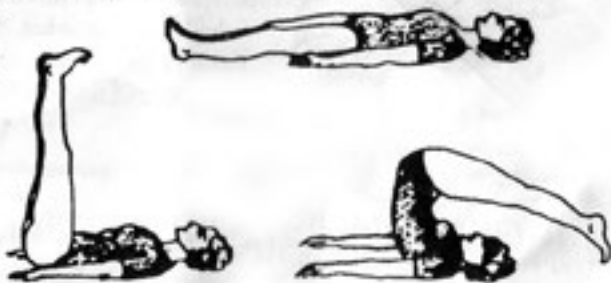
39. A háti csigolyák igazítása (39. ábra)

Üljünk a talajra, a 38. gyakorlatnál leírt módon fogjuk meg sípcsontunkat, és hátunkon gördülünk hátra. Amikor derekunk elhagyta a talajt, hirtelen húzzuk magunk felé térdünket. Ismétlés: 2-szer. Ha több háti csigolya kattant, a hajlékonyság osztályon felüli.



40. A törzs és a lábak hátsó felszínének feszítése (40/a, 40/b és 40/c ábrák)

Feküdjünk hanyatt, karok a test mellett a talajon, tenyérrel lefelé. Nyújtsuk ki lábainkat egyenesen, a lábfej befelé nézzen. Emeljük fel nyújtott lábunkat, majd csípőnket is, lábujjainkkal támaszkodjunk meg fejünk mögött a talajon, és testsúlyunk hátrafelé helyeződésével feszítsük meg a talajon támaszkodó lábak hátsó izmait. Ha nyújtott térd mellett a lábujjak elérnek a talajt, a hajlékonyság elsőosztályú.

40/a, b és c ábrák
1-8

41. A felső-háti csigolyák igazítása (41/a és 41/b ábrák)

Feküdjünk hanyatt, térdeinket hajlítsuk, összekulcsolt kezünket tegyük tarkóra. A kezek húzásának segítségével emeljük fel fejünket, majd könyökünket hirtelen széttárva erőteljesen húzzuk felfelé tarkónkat. (A gyakorlat akkor hatásos, ha nyaki és felső-háti gerincünkben feszülést illetve "húzást" érzünk. A ford. megj.) Ha több felső-háti csigolya kattan a hajlékonyság osztályon felüli.

41/a és b ábrák
1-2-3-4

42. A csípőízület igazítása (42. ábra)



42. ábra

Feküdjünk hanyatt, hajlított térdekkel. A térdeket hirtelen tárjuk széjjel, előbb 2-3-szor gyengén, majd a láb teljes súlyát felhasználva "ejtsük szét" a térdeket. Ezt a gyakorlatot ajánlatos sokszor elvégezni, naponta többször is. Ha mindkét csípő kattan, a hajlékonyság osztályon leüli, ha csak az egyik, elsőosztályú.

43. A lábtő ízületeinek igazítása (43/a és 43/b ábrák)

Feküdjünk hanyatt, kezünk a fejünk alatt. Hajlítsuk be jobb lábunkat, majd a bal láb hátát helyezzük a jobb combunkra. Bal térdünket hirtelen nyomjuk a talaj felé. (Mivel a combon a láb hátát támaszkodó a térd lenyomása lazítja a csípőn kívül a bokát is. A ford. megj.) Az ellenoldali mozgás azonos. A gyakorlatot előbb gyengén, majd erőteljesen végezzük. Ismétlés: mindkét oldalon több gyenge és 2-2 erőteljes mozdulat.

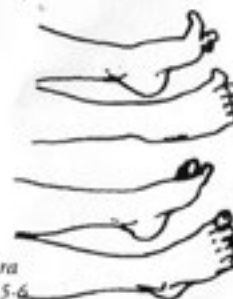
balra: 1-2-3-4
jobbra: 1-2-3-4

43/a és b ábrák

44. A térdízület igazítása (44/a és 44/b ábrák)

44/a és b ábrák
1-2-3-4

Feküdjünk hanyatt, kéz a test mellett kétoldalt. Bal lábunkat kissé felemelve lazítsuk izmainkat, majd néhány laza lendítés után rúgjunk erőteljesen felfelé. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha mindkét térd kattan, a hajlékonyság elsőosztályú, ha csak az egyik, másodosztályú. Ismétlés: 2-2-szer,

45. ábra
1-2-3-4-5-6

45. Lábujj gyakorlat (45. ábra)

Mozgassuk lábujjainkat szabadon, igyekezve minden irányú mozgást elvégezni.

46. A lábak igazítása (46. ábra)



46. ábra

Feküdjünk hanyatt, emeljük nyújtott lábainkat derékszögig, majd "rázzuk ki" lábfejnket.

47. Az egész test feszítése (47. ábra)

Feküdjünk hanyatt, összekulcsolt kezünket a fejünk fölé téve fordítsuk tenyérrel kifelé, majd feszítsuk karizmainkat, ezzel egyidőben nyújtott lábaink lefeszített lábfejét fordítsuk hirtelen befelé, majd kifelé. Ismétlés: 4-szer.



47. ábra
feszítés: 1-2-3-4
fordítás befelé: 5-6
kifelé: 7-8

48. ábra
fejfordítás: 1-8
légzés: 1-8



48. Lazító helyzet (48. ábra)

Hanyatt fekvé terpesszük lábunkat vállszélességbe, a karok oldalt, lazán, a testhez képest 30-50 fokos szögben, tenyérrel felfelé. Lassan forgassuk fejünket balról jobbra 8-szor, majd végezzünk hasi légzést 8-szor, ezután pedig fekvüdjünk nyugodtan 5-10 percig.