

GYAKORLATOK TÖRÖLKÖZŐVEL



TEHETSZERTE.HU



EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



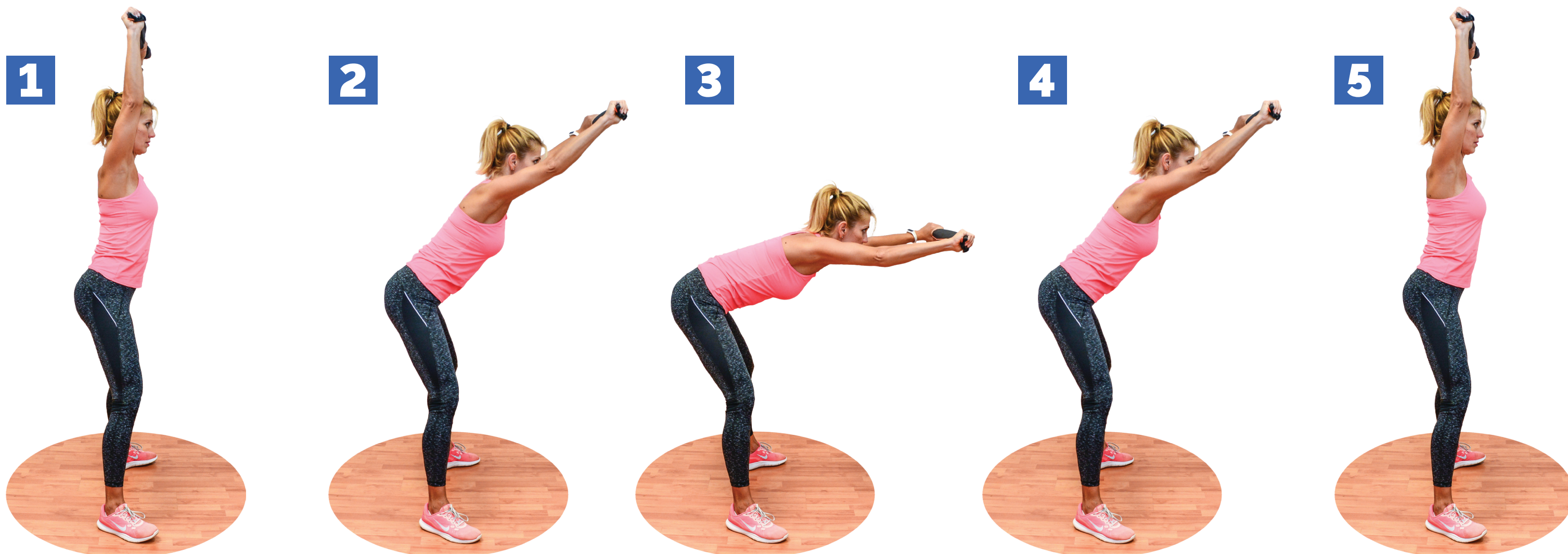
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

GYAKORLATOK TÖRÖLKÖZŐVEL

TEHETSZERTE.HU

#1 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Álljunk vállszéles terpeszállásba, fogjunk egy törölközőt a kezünkbe és emeljük magastartásba! Tartsuk végig feszesen a törölközőt!
Döntsük a törzsünket előre két ütemen keresztül, majd emeljük a törzsünket kiinduló helyzetig!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

GYAKORLATOK TÖRÖLKÖZŐVEL

TEHETSZERTE.HU

#2 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk vállszéles terpeszállásba és kissé dőlünk előre, majd a törölközőt emeljük magastartásba! Tartsuk végig feszesen a törölközőt!

A törölközőt engedjük a tarkó mögé karhúzással hátra, majd emeljük vissza magastartásba!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK TÖRÖLKÖZŐVEL

TEHETSZERTE.HU

#3 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk vállszéles terpeszállásba, a törölközőt tartsuk feszesen a tarkó mögött és hajlítsuk a könyökünket derékszögbe!
Közelítsük a könyökeinket a mellkas előtt miközben végig feszesen tartjuk a törölközőt!
Majd nyissuk a kart kiinduló helyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk meg a bal lábon enyhén hajlított térddel és emeljük nyújtva a jobb lábunkat hátra, a törölközőt pedig tartsuk magastartásban, végig feszesen! Hajlítsuk a könyökünket és a térdünket egyszerre majd nyújtsuk kiinduló helyzetbe! Közben próbáljuk az egyensúlyt megtartani. Majd az ellenkező lábbal is hajtsuk végre!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK TÖRÖLKÖZŐVEL

TEHETSZERTE.HU

#5 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Álljunk vállszéles terpeszállásba, a törölközőt tartsuk feszesen a mellkas előtt!
Nyújtsuk a törölközőt balra, majd középre előre és ezt hajtsuk végre jobbra is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK TÖRÖLKÖZŐVEL

TEHETSZERTE.HU

#6 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk vállszéles terpeszállásba és a törölközőt emeljük magastartásba! Tartsuk végig feszesen a törölközőt!

Hajlítsuk a törzsünket balra majd jobbra is. Közben a törzs és a váll ne forduljon el!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK TÖRÖLKÖZŐVEL

TEHETSZERTE.HU

#7 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Vállszéles terpeszállásban állunk, kezünkben törölközőt fogunk és magastartásba emeljük! Tartsuk végig feszesen a törölközőt!

Hajlítsuk a törzsünket balra, majd hajlítsunk ismét és engedjük le a törölközőt a tarkó mögé, hajlítsunk harmadjára is miközben nyújtjuk a törölközőt magastartásba! Végül nyújtjuk a törzsünket kiinduló helyzetbe! Majd végezzük el jobbra is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK TÖRÖLKÖZŐVEL

TEHETSZERTE.HU

#8 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk vállszéles terpeszállásba, a törölközőt tartsuk feszesen a tarkó mögött, könyök derékszögben hajlítva!

Hajlítsuk a térdünket miközben a kart nyújtjuk magastartásba! Majd emelkedjünk kiindulóhelyzetbe és a törölközőt engedjük a tarkó mögé!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk meg a bal lábon enyhén hajlított térddel és emeljük nyújtva a jobb lábunkat oldalra, a törölközőt pedig tartsuk magastartásban, végig feszesen! Hajlítsuk a könyökünket és a térdünket egyszerre majd nyújtsuk kiinduló helyzetbe! Közben próbáljuk az egyensúlyt megtartani! Majd az ellenkező lábbal is hajtsuk végre!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban