



Magyarország célba ér



VÁLTOZZ A VILÁGGAL  
HEFOP 2.1.6. PROGRAM  
NÉMETH IMRE ÁLTALÁNOS ISKOLA

---

HEFOP-2.1.6/05/1-2005-08-0062/1.0

# NÉMETH MOZGÁSMODELL PROBLÉMAKÖRÖKHÖZ IGAZÍTOTT KISCSOPORTOS GYAKORLATOK

Készítette: Abonyi Krisztina

## Egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok (vesztibuláris fejlesztés)

Minden gyakorlatot nyitott ill. csukott szemmel is el kell végeztetni

- Ugrálás trampolinon
- Kötéljárás
  - egyenes kötélén előre – hátra tyúklépésben
  - görbe kötélén előre – hátra tyúklépésben
  - végtagegyensúly kombinációval az előző kettő: pohár, pingponglabda a tálcán
  - fejegyensúllyal: babzsákkal, párnával
- Egyensúlyozás padon
  - Tornapadon előre, hátra járás, mászás, csúszás - természetesen ezt is végeztetjük csukott szemmel is, társa vagy pedagógusa segíti.
  - Akadályokkal lehet variálni – karikát, kötelet tartanak egymásnak különböző magasságban.
  - A padot megfordítva is elvégeztetjük ezeket a feladatokat.
- Gólyaállások
  - kigólya
  - kölyögólya
  - nagygólya ( Mindhárom esetben számolunk, hogy meddig bírják )
- Fecskeállások
  - kiscséske
  - kölyökfecske
  - nagyfecske
- Hintázások → mindenféle ringatás
- Lépcsőjárás vakon → föl – le
- Lassú forgások
  - állva
  - egy pontra fixálva
  - lépéses forgás ( előre lép, miközben forog )
- Felülés, leülés fülfogással
- Fél lábon állva
  - cipő, zokni levétel, felvétel
  - golyóberakás dobozba lábujjakkal
- Gördeszkázás
  - a gyerek ráfekszik, mi ringatjuk ( lassan )
  - kapaszkodva fölül, mi ringatjuk ( lassan )
  - gördeszkán fekvő forgás
  - térdelve forgás
  - ülve forgás
  - állva egy lábbal hajtás
- Fejkörzések ( labirintingerlés )
  - előre, hátra
  - körbe
  - átlósan
  - görgetések
- Végtagegyensúly kézen és lábon

- Tónusszabályozás
  - helyben ingázás
  - szoborjáték
  - ülve forgás
  - gerincvasalás
  - folyamatos szökdelésből leguggolás
  - szökdelésből fordulat
  - térdelésből fölgrás tele talpra
  - harangnyelv → merev testtel előre-hátra dől
  - harangnyelv → merev testtel oldalra dől
  - bűgő csiga → merev, teljes testtel körzés
  - lépőköves játék ( csúszásbiztos kimagasló tárgyak )
  - deszkajáték
  - létrán-járás
  - dobozon-járás
  - járás-lépés gyakorlatok ( egy lábon, a másik láb előre, hátra, oldalra, spicc)

További játékos feladatok:

- Vízszállítás
  - Félig telt tejes pohárban visznek vizet a gyerekek akadályokon keresztül – székeken, padon kell átmászni, kötélből, karikából lehet alagutat csinálni, amin át kell bújni, stb.
- Medicinlabdán egyensúlyozás
  - Először nagyobb, majd kisebb labdán álljanak mezítláb. Páronként összekapaszkodhatnak.
- Lebegőülés
  - Lebegőülésben átemelik a lábukat egy bot felett. Utána két kézzel megfogják a botot, és ebben a helyzetben óvatosan dülöngélnek ( csónakázás ), vigyázva, nehogy felboruljanak.
- Léggömb
  - Egyensúlyozhatnak vele a gyerekek – ujjon, vállon, fejen, orron, térden, lábon, stb.
- Lábonhordás
  - Egyik gyerek mezítláb rááll a másik lábaira, és így viszi. Csukott szemmel is találja ki, hogy a szoba melyik részébe került.
- Mocsár
  - Elvarázsolt helyen kell átvergődni a gyerekeknek. Bal lábukkal csak piros, jobb lábukkal csak kék korongokra szabad lépniük, így kell átkelni egy ingoványon.