

CSÍPŐ-TÉRD TORNA

A tornához biztonságos környezetet teremtsünk, a közelünkben ne legyen olyan eszköz, amit leverhetünk, vagy magunkra dönthetünk.

Az egyes gyakorlatokat annyiszor ismételjük, ahányszor szabályosan, fáradás nélkül kivitelezhetőek. Ez lehet 5-szörös, vagy 10-szeres ismétlés. A gyakorlatok között szükség esetén rövid szünetet tarthatunk.

Háton fekvő helyzet

A háton fekvő helyzetű gyakorlatokat keményebb ágyon vagy kanapén, de legjobb tornamatracon végezni a földön, amennyiben nem okoz problémát a földre lefekvés és onnan felkelés.

1. Karok a fül mellett, lábak nyújtva, karokkal fölfelé lábakkal lefelé nyújtózunk
2. Lábfejeket vissza feszítjük, pipálunk, térdhajlatot beleszorítjuk a talajba
3. Váltva talpra húzzuk a lábakat, majd kinyújtjuk vissza a talajra
4. Egyik láb talpon, másikat nyújtva oldalra kicsúsztatjuk a talajon (nagylábujj, térdkalács a plafon fele néz)
5. Két láb talpon, térdek között labda/párna, erősen összeszorítjuk a térdekkel, majd lazítunk
6. Két láb talpon, helyben lépegetés
7. Két láb talpon, jobb lábat kinyújtjuk a levegőbe, combok párhuzamosak maradnak, majd a bal lábat nyújtjuk
8. Előző, levegőben megtartjuk a lábszárat, integetünk a lábfejekkel
9. Két láb talpon, egyik lábbal biciklizünk a levegőben, majd a másikkal
10. Két láb talpon, farizmot megszorítjuk, emel a medence

Oldalt fekvő helyzet: csípők, térdek hajlítva, combok között párna, alsó kéz a fej alatt, felülvővel mellkas előtt támaszkodunk

1. Talpak egymáson maradnak, felső térdet fölnyitjuk, majd zár
2. Térdek egymáson, felső talpat a plafon fele forgatjuk, térdeink maradnak egymáson

3. Combok egymáson, felső lábat előre nyújtjuk a comb folytatásába, majd hajlít a térd
4. Felső lábszárat hajlított térddel vízszintesen megemeljük
5. Felül lévő lábunkkal biciklizünk a levegőben
6. Felső lábszárat hajlított térddel vízszintesen megemeljük, itt a talpat hátra toljuk, majd has irányába húzzuk vissza a térdet
7. Felső térdet has irányába húzzuk, majd a törzs vonalában megnyújtózunk sarokkal

Másik oldalra fordulva megismételjük a gyakorlatokat.

Hason fekvő helyzet: homlok alatt a két kéz vagy kispárna

1. Farizmot szorítjuk, lazítunk
2. Lábujjhegyen támasztjuk a lábakat, kiemeljük a térdet a levegőbe
3. Előző helyzetet megtartva kisétálunk terpeszbe, majd vissza
4. Térdeket váltva behajlítjuk, sarok közeledik a fenékhez
5. Térdek 90 fokban hajlítva, talpak a plafon fele néznek, váltva a plafon fele toljuk a talpakat
6. Térdek nyújtva, lábszárat váltva elemeljük a talajról, közben has farizom megfeszít