

Kedves Szülők és Kedves Gyerekek!

Íme az edzésprogram, melyet hetente minimum 3 alkalommal végezzetek el!

Helyszín: otthon, szabad levegőn

Időtartam: 40-50 perc

Eszközök: szivacs kézilabda

Bemelegítés: gimnasztika egyénileg (kb. 10 perc)

- fejkörzés jobbra-balra
- vállkörzés előre-hátra
- karkörzés előre-hátra
- csípőörzés jobbra-balra
- törzskörzés jobbra-balra
- boka és csuklőörzések
- helyben futás magas téremeléssel
- helyben szökdelések előre-hátra
- guggoló támaszban testsúlyáthelyezés

Fő rész: erőfejlesztés, törzserő-fejlesztés (kb. 20 perc)

- szabályos guggolás (váll szélességű terpesz, térd nem csúszik a boka elé, egyenes hát, kar lendítése szivacs labdával a kézben) 3x10
- kitörés hátra (egyesen hát, térd nem csúszik a boka elé, combok feszülnek, kar lendítése szivacs labdával a kézben)

2x10 jobb és 2x10 bal lábbal

- alkartámaszban (fekvőtámaszban) térdek felhúzása (egyesen hát, a fej nem lóg, a csípő nem lóg, a fenék nincs feltolva, térdek felhúzása oldal irányba)

2x10 jobb és 2x10 bal oldalra

- alkartámaszban (fekvőtámaszban) szivacs labda gurítása (egyesen hát, a fej nem lóg, a csípő nem lóg, a fenék nincs feltolva, szivacs labda gurítása szülőnek, testvérnek, falnak)

2x10 jobb, illetve 2x10 bal kézzel (a csípő nem mozdul ki oldal irányban)

- hason fekvésben homorítás, labdaátadással (hason fekvésben homorítás, karok és lábak felemelése, közben szivacs labda átadása a fej felett és a hát mögött)

3x10

Befejező rész: játék szivacs labdával, nyújtás, légző gyakorlatok (kb. 10-20 perc)

Aki kertes házban lakik javasolt a szabad levegőn végezni a feladatokat. A játék szabadon választott, lehet dobálni a kertben szülővel, testvérrel, vagy akár más, nem feltétlenül kézilabdás mozgást végezni, focizni, kerékpározni, rollerezni, stb.

Várom visszajelzéseket az edzéssel kapcsolatban, esetleg fotókat, videókat!

Jó munkát kívánok!