



Nógrád Vármegyei Szent László Kórház

ALAPÍTVÁ: 1870

## Lúdtalp torna

Ülve zsámolyon

1. Lábujjakat bekarmolni, majd nyújtani
2. Bekarmolt lábujjakkal lépkedünk előre, majd hátra
3. Sarokra állunk, lábujjakat szétnyitjuk, zárjuk, majd letesszük
4. Lábujjhegyre állunk, sarkakat szétnyitjuk, zárjuk, majd letesszük
5. Lábujjak hajlításával, sarok húzásával hernyószerű mozgással haladunk előre, majd hátra
6. Két talpat összezárjuk, mintha fognánk közte valamit, majd talpra tesszük
7. külső talpszélen előre, majd hátra lépkedünk
8. Lábujjakkal szivacsabdát megmarkolni, majd letenni
9. A megmarkolt szivacsabdát felemelni, letenni
10. A megmarkolt szivacsabdát átadni a másik lábnak
11. A megmarkolt szivacsabdát fölemelni a plafon felé magasra többször egymás után
12. két talpunk között fogjuk a szivacsabdát, rászorítunk a lábujjakkal

Gyakorlatok állva:

1. Sarokra, lábujjhegyre állás
2. Lábujjakat bekarmolni, nyújtani
3. Bekarmolt lábujjakkal sétálni
4. Külső talpszélen járás

Játékos feladatok:

1. Zoknit bekarmolt lábujjakkal megemelni, integetni vele
2. Zoknit lábujjakkal feltekerni
3. Ruhát lábujjakkal összehajtogatni
4. Szivacsabdát lábunkkal messzire dobni
5. Szivacsabdával célba dobás lábbal
6. Papír zsebkendő széttegni