

# TALPTORNA

## Kiinduló helyzet-kispadon/széken ülve, a talpak a földön

1. Sarok végig a földön marad, kapirgálunk a lábujjakkal, minél nagyobb „alagutat” húzunk a talpunk alatt! 10x
2. Sarokra állunk mindkét lábbal, és integetünk a lábujjakkal a levegőben! 20x
3. Felemeljük a sarkakat a földről, és megpróbáljuk átfordítani a lábujjakat a lábhátra, vagyis „eldugjuk” a lábujjakat, a körmünkön támaszkodunk, majd sarokra gurulunk! 10x
4. Sarokra állítjuk mindkét lábat, és a körmökkel kopogtatunk a földön, hangosan! 10x
5. Jobb talp a földön marad, a bal talppal megsimogatjuk a jobb lábfejet úgy, hogy a sarok ne emelkedjen el (képzeletben leragasztjuk a földhöz)! Csere. 10x-10x
6. Levesszük a zokninkat, gombócot formázunk belőle! A zoknigombócot a nagylábujjak között fogjuk, és emelgetjük a levegőbe, de a sarkak maradjanak végig a földön! 10x
7. Hasonlóan megemeljük a gombócot, és a levegőben összenyomkodjuk a lábujjakkal (sarkak most is „leragasztva” a földön)! 10x
8. Megcsináljuk ugyanezeket a bokák közt tartott gombóccal! Először emelgetjük a levegőbe 10x, a lábujjhegyek maradnak a földön végig, majd a levegőben összenyomkodjuk 10x!
9. Letesszük a gombócot, és helyben futunk, gyorsan-gyorsan!
10. A gombócot megfogjuk a jobb talppal-lábujjakkal karmolva, és a levegőben átadjuk a bal lábunknak, majd vissza 20x!
11. Próbáljuk meg a gombócot a talppal fogva feldobni a levegőbe, kézzel elkapni, visszadobni, most a lábakkal/talppal elkapni! 10x
12. Helyben futunk sarkon, majd lábujjhegyen!

### Felállva

1. Ugrálunk egyhelyben!
2. Ugrálunk, közben forgatjuk a lábakat csípőből befelé-kifelé felváltva!
3. Ugrálunk, egyik láb elöl, másik hátul, és cserélgetjük!
4. Egy lábra állunk, a másikat tilos letenni, és tapsolunk a fejünk felett, majd lent a hátunk mögött! Fél perc egyik lábon, fél perc a másikon.
5. Helyben járás lábujjhegyen, karokkal lehet a plafon felé nyújtózkodni!
6. Leguggolunk, mindkét kézzel megütjük a földet, majd felállunk, és a fejünk felett tapsolunk! 10x Nagyon kell figyelni arra, hogy a térdek ne érjenek össze, inkább kicsit kifelé forduljanak, terpeszbe!!!!

**Kedves egészségünkre!**