

Léggömbgyakorlatok



Eszköz: léggömb

A felsorolt gyakorlatokkal az alábbi területek fejleszthetők:

Figyelemkoncentráció, irányított, megosztott figyelem, memória, kreativitás, szeriális, vizuális emlékezet, munkatempó gyorsulása, fegyelmezettség, kitartás, állóképesség növelése, feladattudat, izomlazítás, nagy-és finommozgás, írásmozgás koordináció, két agyféltek közötti kapcsolat, idegrendszer fejlődése, stressz levezetése, szenzoros integráció

Karmozgás:

- Léggömb ütögetése váltott kézzel „Palacsintasütés”
- Léggömb felütése váltott könyökkel
- Léggömb felütése közben karkörzés
- Léggömb pattintása ujjal, körömmel
- Léggömb pattintása váltott kézzel, váltott csuklóval
- Léggömb leütése kézháttal

Lábmozgás:

- Léggömb felütése váltott térdrel
- Léggömb átütése lábbal társnak ülő helyzetből
- Dekázás
- Léggömb emelgetése térdrel
- Egymásnak háttal ülve léggömb átütése talppal

Törzsmozgás:

- „Szárnycsapat” léggömb felpattintása mellkassal
- Párban egymással háttal ülve léggömb átütése a társnak
- Párban egymással háttal ülve léggömb átütése lábbal a társnak
- Léggömb pattintása jobb kéz-bal kéz, talp-talp
- Léggömb feldobása közben jobb, majd bal láb alatt taps

Intenzív légzésserkentő:

- „Szilvásgombóc” ülve léggömb átlendítése lábbal fej felett
- Léggömb pattintása közben „menetelés” helyben
- Léggömb pattogtatása egy kézzel ritmusra

Nyugtató mozgás:

- Léggömb megtartása tenyéren