



## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

### Gyermek Mozgás gyakorlatok

A mozgás gyakorlatokat a gyermek önindítottnan végzi, de sokkal hatékonyabb, ha ez masszírozás után végeztetjük el vele.

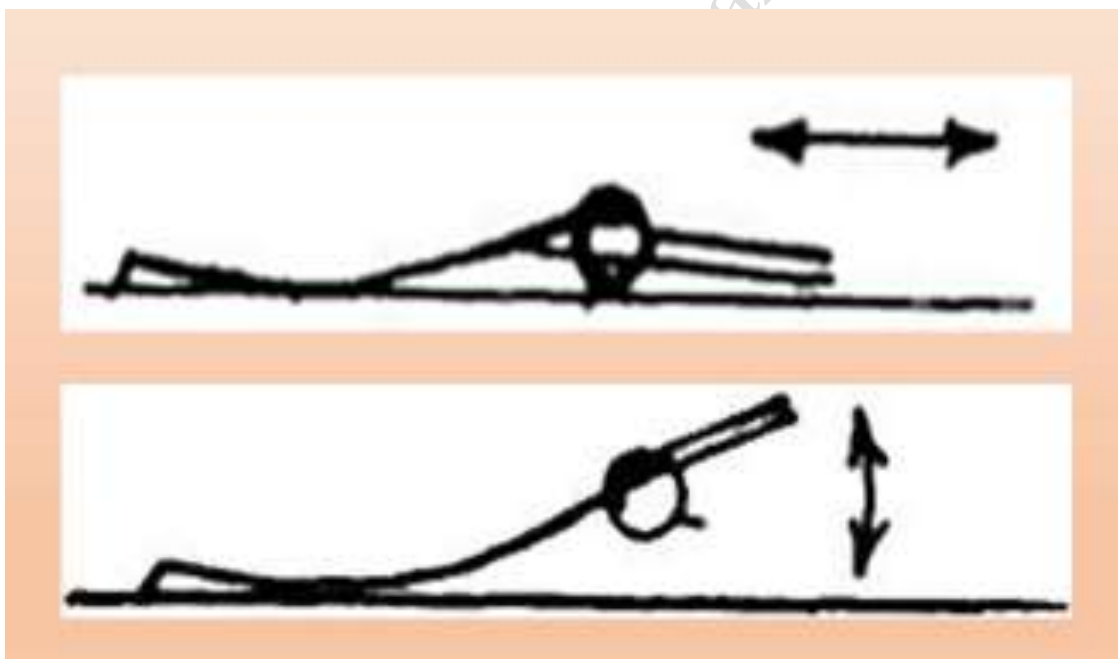
Késő óvodás korban, az iskola kezdésig így elkezdi a testséma kialakulni. Megismerik a gyermekek a térirányokat, testrészeiket.

Mozgás közben erősödik a gyermek önbizalma, önfegyelme, nő az energiája, ezáltal jobban tud majd koncentrálni és a tanulás is könnyebben fog menni.

#### Hason fekvésben

A hát és törzsizmok erősítése. A gyakorlatokat lehet ütemesen és szakaszosan is végezni. **A mély hátizomzat erősítését célzó mozgások kombinálhatók belőle.**

**Kiinduló helyzet:** homlok a földön, két kar fej mellett nyújtva. Két kart egyszerre emelni, tartani és letenni (fejemeléssel is össze lehet kötni).



Kezeket tarkón összekulcsolni, két könyököt magasra emelni lapockát zárni és letenni. Törzsemelés le és fel. A mély hátizomzatot felső szakaszát erősíti.



## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



Ellentétes kar-láb emelések. Nagyon hasznos keresztezett mozgásminta!

Nyújtózni jobb karral - bal lábbal, bal karral - jobb lábbal. Karokat és lábakat váltva felemelni, letenni



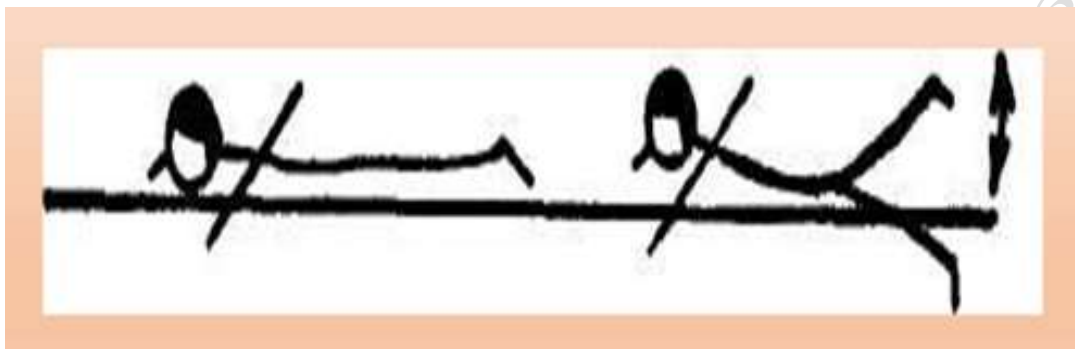


## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

A mozgásban a háti-kari izomcsoport vesz részt, ezeket erősíti, elsősorban a lapockaemelőt. Hatása, hogy megakadályozza az elálló lapockát. Intenzíven foglalkoztatja a deltaizomzatot is.

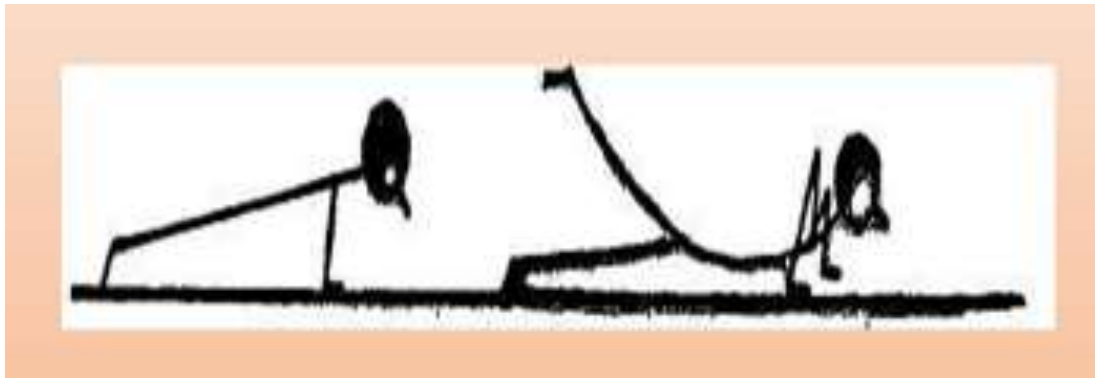
Kiinduló helyzet a hason fekvés, a kar oldalsó középtartásban. A csípő a talajon legyen és lábemelés, majd terpeszbe nyitás és zárás.



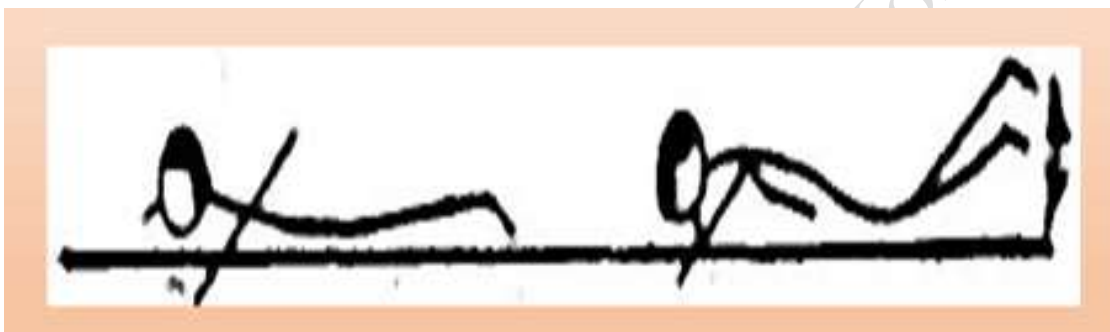


## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



Mellső fekvőtámasz. Karhajlítással egyik láb emelése a törzs homorított helyzetéig. A tenyér a földön támaszkodik, nyújtott térdel lábemelés és függőleges ollózás. A külső csípőizomzat feszülése az ágyéki gerincszakasz rögzítése mellett.



### Háton fekvésben

Háton fekve – egyenes és oldalsó hasizom erősítésére.

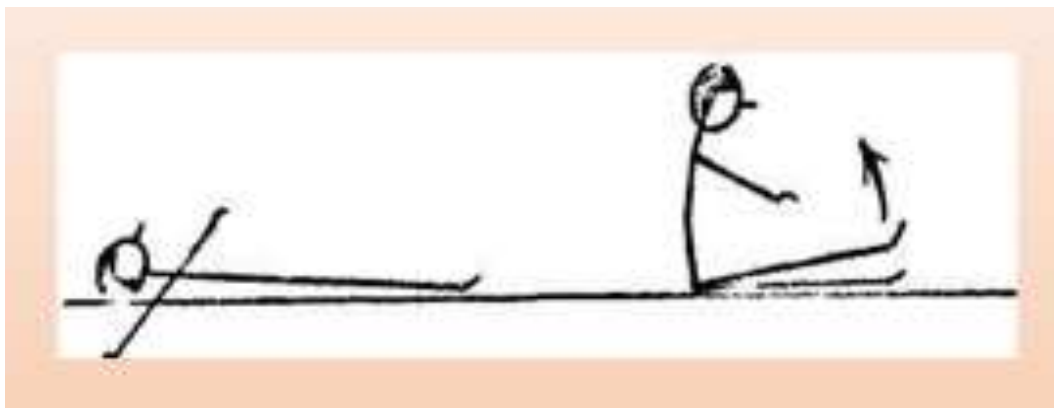
A hanyattfekvésből indított törzs- és lábmozgások alkalmasak a hasizom fejlesztésére.



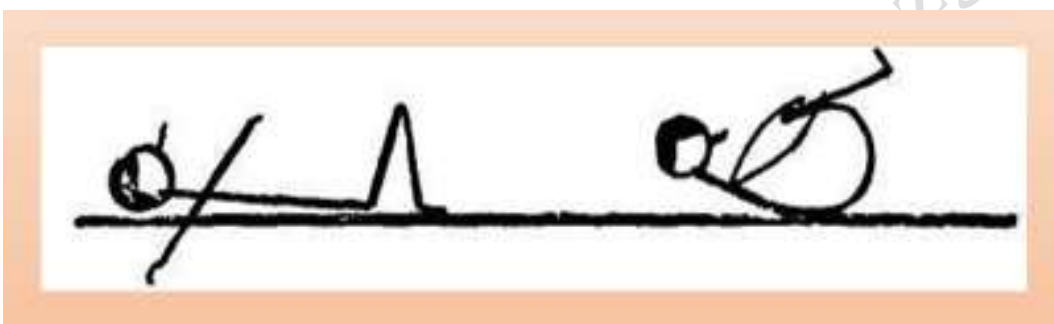


## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



A hanyattfekvő helyzetből és felülés. A felüléssel egyidejűleg egyik, másik, majd mindkét lábat előrehajolva megérinteni.



Hanyattfekvés, oldalsó középtartás, páros térdfelhúzás, talp a talajon.

A felhúzott lábakra átkulcsolni, majd a hintázó mozdulattal előre-hátra mozogni.

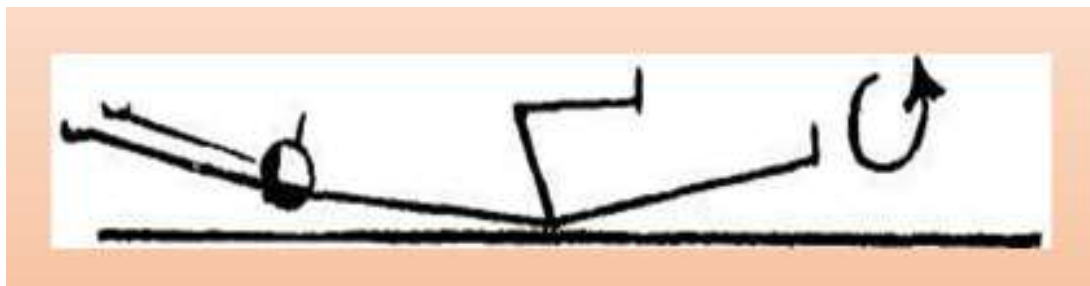




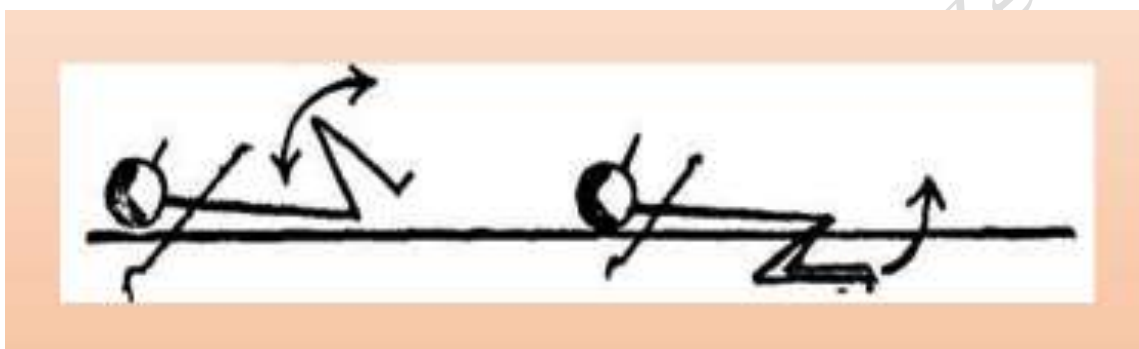
## Baranyi Gyermek Masszázs Mózgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

### Biciklizés váltott lábbal.



Hanyattfekvésben, lábak zsugorhelyzetben, a lábak lassú leengedése jobbra és balra. A combok leengedésével a ferde hasizmok feszülnek és csavarodik az ágyéki gerinc.



Térdeket jobbra-balra „ejtegetve” közelítjük a talajhoz úgy, hogy a csípő mindkét oldalon, a talajon maradjon.

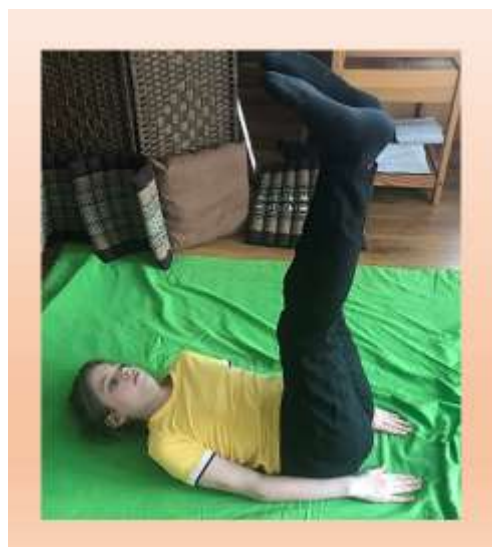
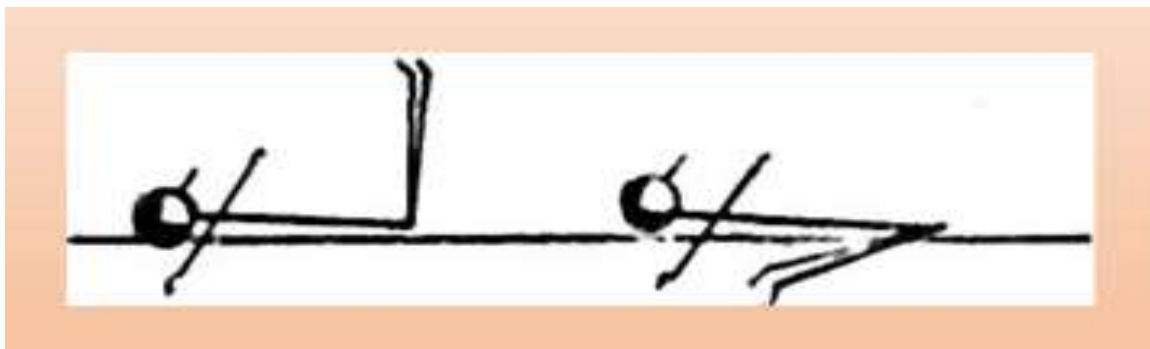




## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

Nehezebb változatban a páros lábemelés függőlegesig, majd leengedés egyik és a másik oldalra is.



Eztán a teljes körzés következik páros nyújtott lábbal.

Az egyenes és ferde hasizom funkciójának megfelelően vesz részt a mozgásban.



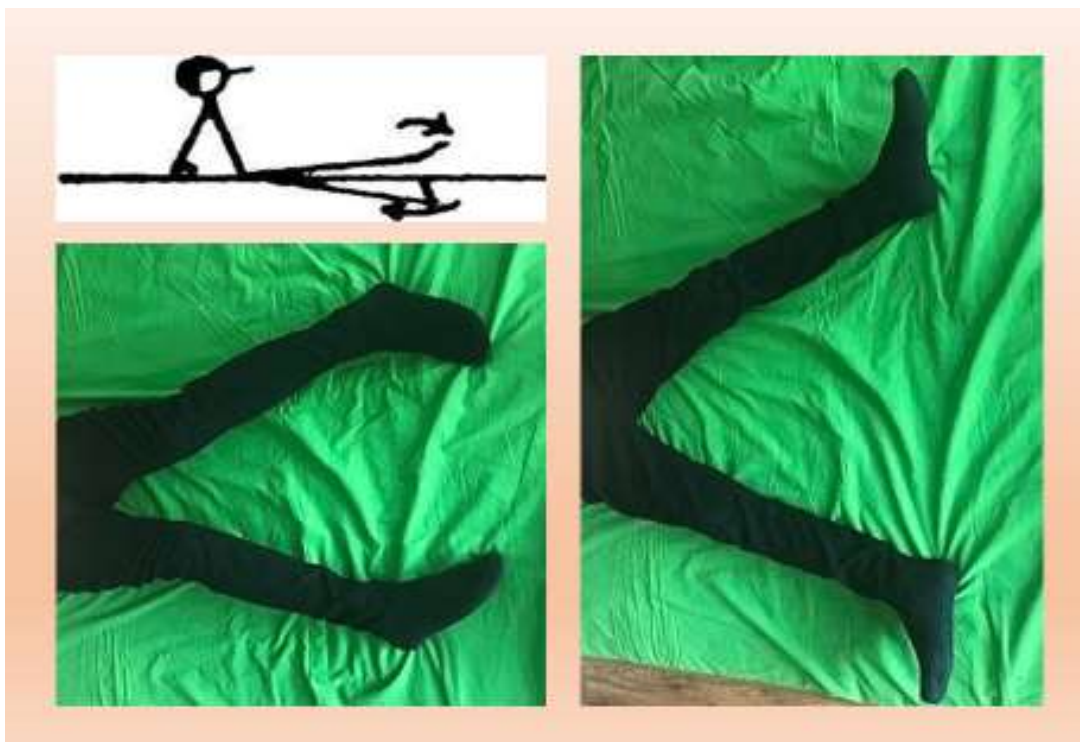


## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

### Ülő helyzetben

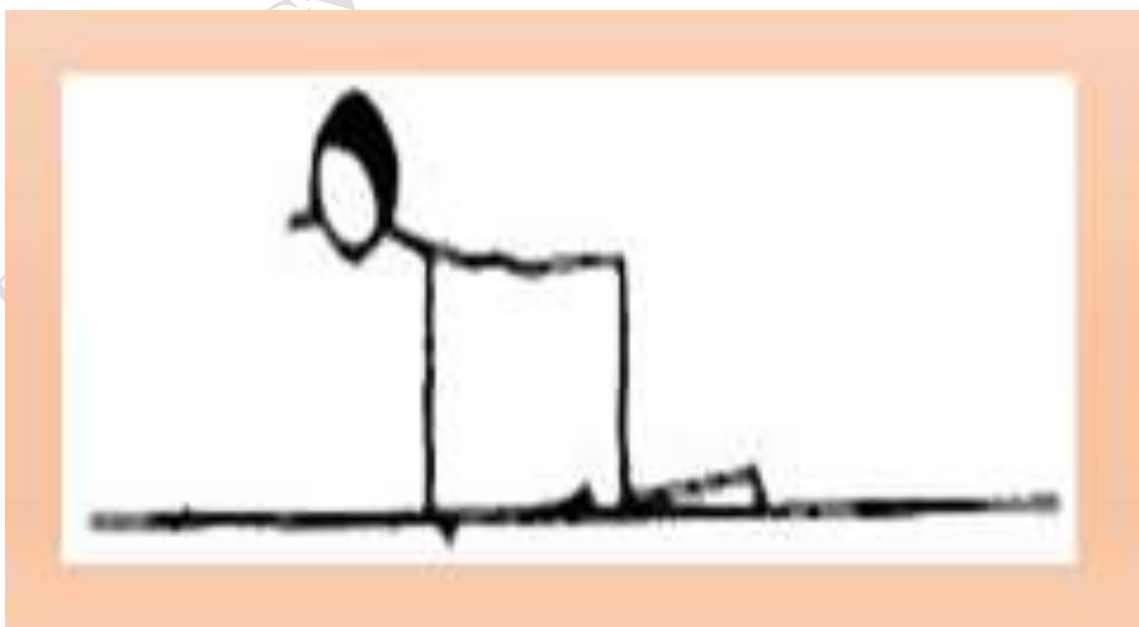
A lábfejek változtatott hajlítása-feszítése. A gyakorlatot nyújtott térdel végezzék.



### Térdelésben

A térdelőtámasz az egyik legfontosabb alaphelyzet. Nagyon sok gyakorlatkombináció képezhető belőle. A mély hátizomzatban, vállövben jelentkező feszültség oldására nagyon jó.

Térdelőtámaszban a gerinc tehermentesített helyzetbe kerül.







## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

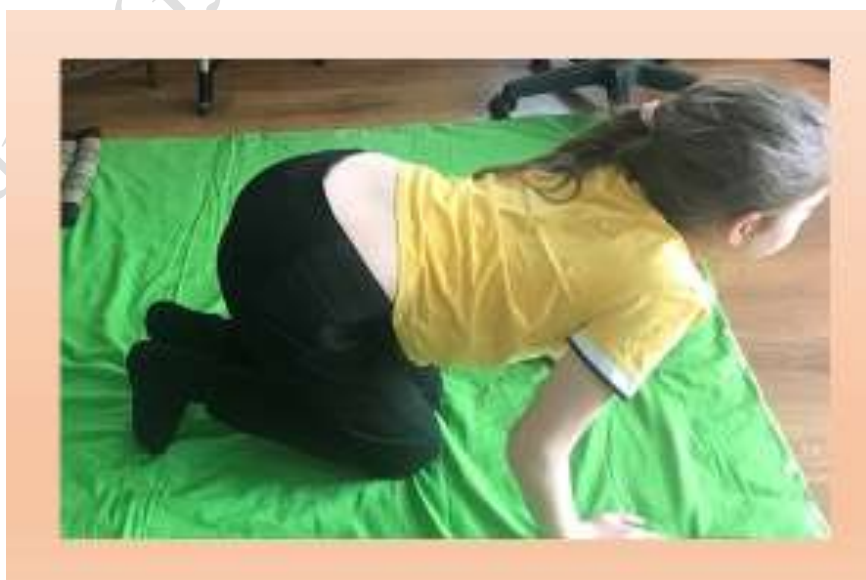
Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



"Cicahát" amikor domborítja a hátat.



"kutyahát": derekat, hátat görbíteni és leengedni.

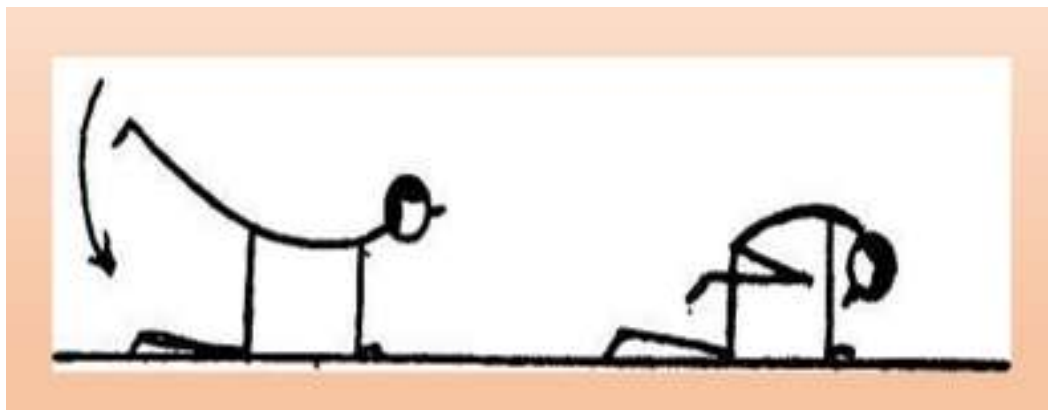




## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

Az egyik láb zsugorhelyzetéből fellendül hátra. A láb zsugorhelyzetében a hát domborít, a fej lehajlik, a fellendítés szakaszában homorít, és a fej felemelkedik.



A gyakorlat sorozatban végezhető. A mozgás közben a gerinc intenzív mozgást végez, mobilizálódik a mély hátizom.

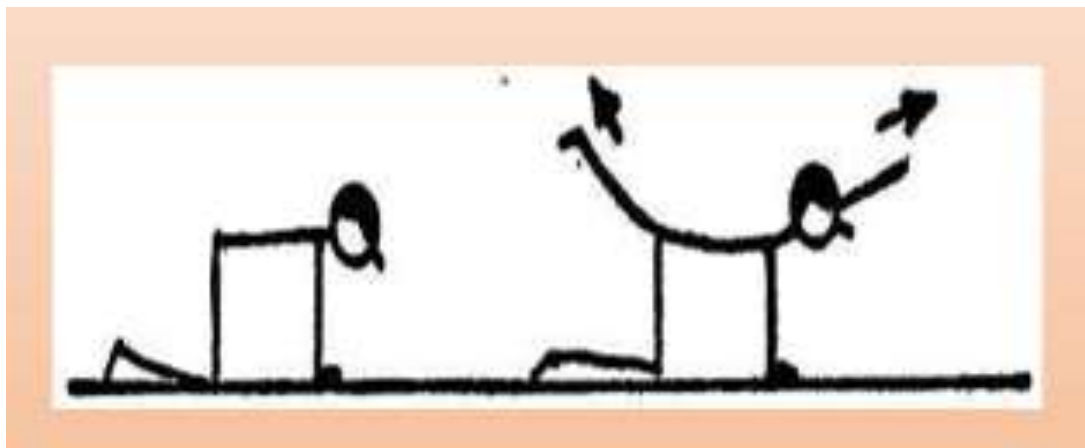




## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

A kiinduló helyzet, térdelőtámasz, enyhe fejemelés, és ellenkező oldali kar- és lábemelés után nyújtózkodás előre és hátra.



Az ellenkező oldali végtagemelésben végzett nyújtózkodás következtében a törzsön és a gerincen átlós irányú nyújtás vonul végig, ezért ez is nagyon jó keresztezett mozgásminta.



A mély hátizomzat nyúlik, a csigolyák a gravitáció és a test súlyának terhelése nélkül eltávolodnak. Mobilizálja a gerinc- és vállkörnyéki izomzatot.

### Állásban

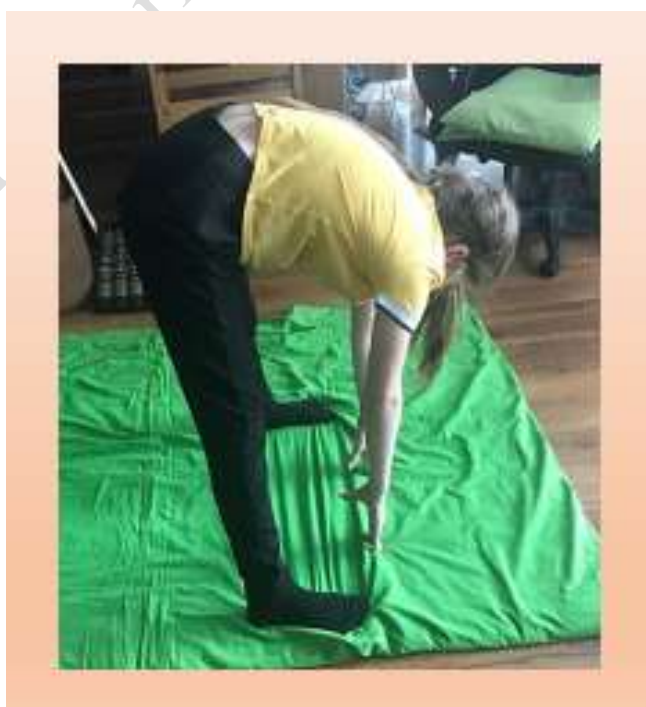
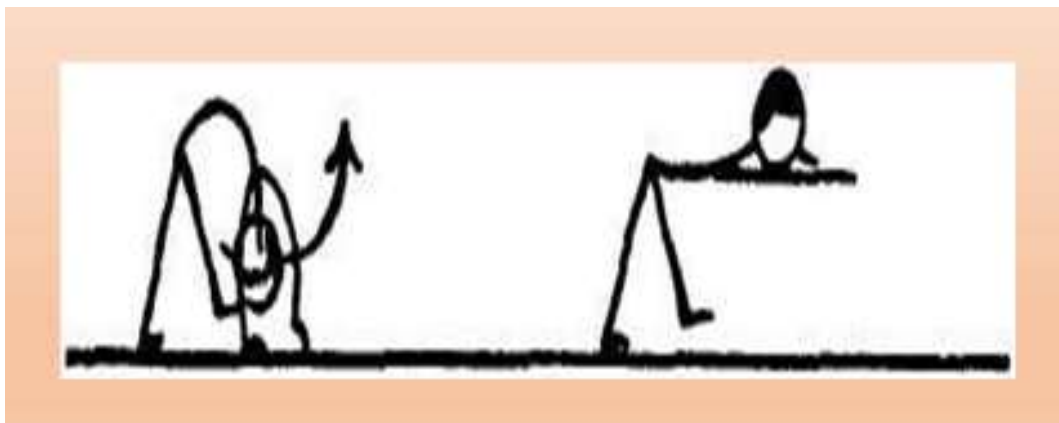
Törzsmozgásokkal párosított karmozgás kombinációik a mély hátizomzat erősítését lazítását segíti elő. A karkörzések, nyújtózkodások vállkörzések, törzshajlítások és fordítások, fejkörzések és ezeknek a kombinációi.

Előre hajlás és kiemelés, egyik lábhoz, majd a másiklábhoz, aztán mindkét lábhoz.



## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



Baranyi



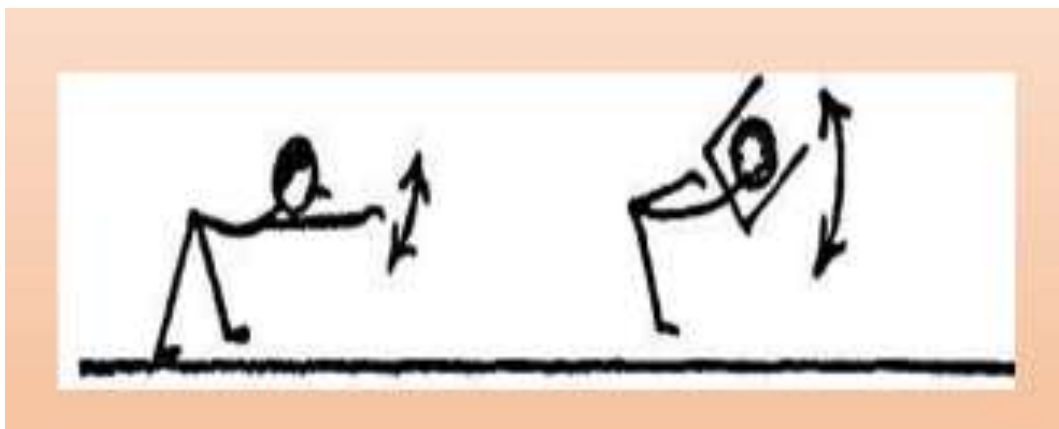


## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

Kiinduló helyzet: törzshajlítás előre, karok magas tartásban.

A gyakorlati kivitelezés, lassú törzsemelés a vízszintesig, karok magas-tartásban maradnak. A mozgást a fej emelésével kezdje a gyermek, mert a lapos hát helyzetét csak így érheti el.



Egyenes háttal, tarkóra tett kézzel kicsit előredőlni, váltva fül mellé nyújtani a karokat.

Tarkóra tenni a kezet, majd visszanyújtani, megtartott egyenes háttal.



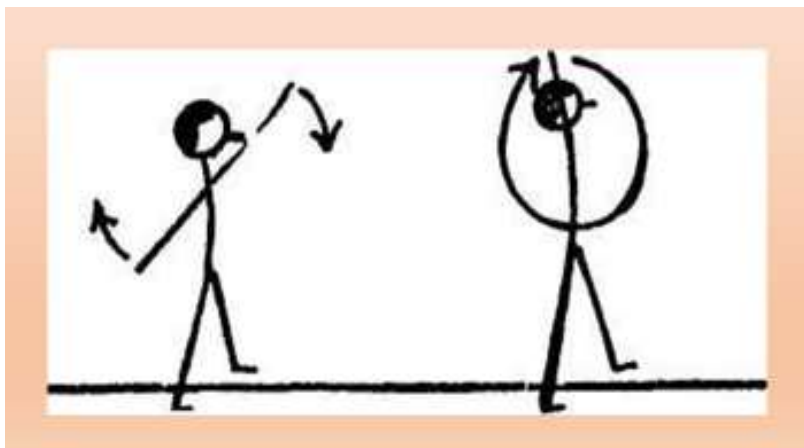




## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

Malom körzés előre és hátra.



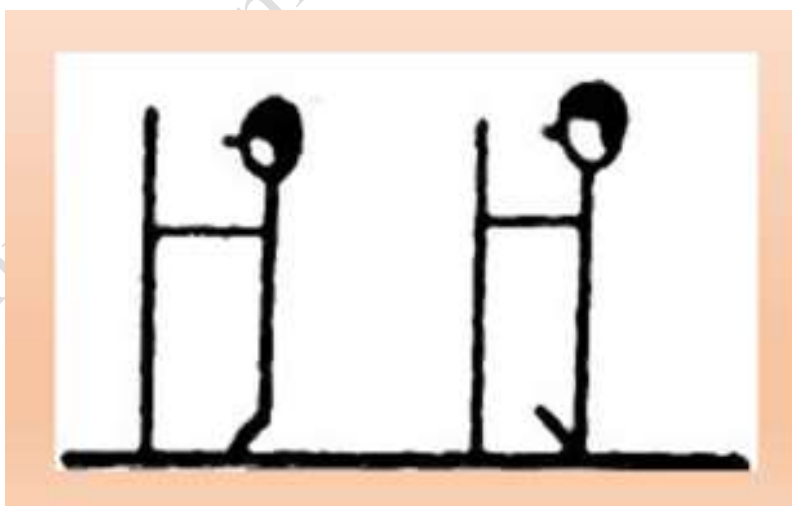
Akár járkálás közben is végezhető.

A vállöv lazítását és mozgáshatárainak kiterjesztését szolgáló gyakorlat. Különösen a merev hátú, vállízületetknél nagyon jó.

A vállízület lazítására nagy gondot kell fordítani, mivel akadálya lehet más mozgások végrehajtásának is, például a helyes úszómozgások megtanulását is gátolhatja. A gyakorlatot magas ismétlésszámmal és szériákban végeztessük.

A fal mellett állva a kézzel megtámaszkodva végezze a gyermek. A testsúlyt helyezze a lábfejre és álljon lábujjhegyre, majd a sarokra terhelve a lábfejet emelje fel.

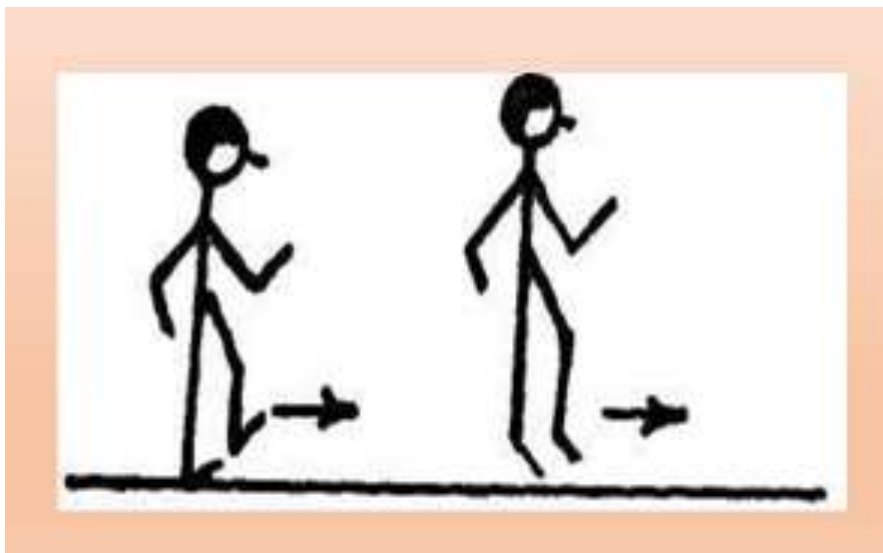
Ha nincs lehetőség megtámaszkodni, akkor lehet váltott lábbal támadó állásban végezni.





## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



Lábujjhegyen járás.

Majd sarok járás.

**Kar – láb** keresztezett mozgás gyakorlás.

A gyakorlat kivitelezése, boka érintés, majd térd érintés, aztán csere és a másik karral és lábbal is elvégezzük.





## Baranyi Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



### Nyolcas-körzés

Keresztezés a test középvonalán. Rajzoljunk fekvő nyolcasokat a levegőbe, miközben szemünkkel követjük az ujjunkat, de fejünk és felsőtestünk ne mozduljon el. Ezután végezzük el a gyakorlatot a másik karunkkal is. Végül mindkét karunkkal rajzoljuk a nyolcasokat. Ez által javul a szem- kéz-koordináció.