

## OTTHONI EDZÉSTERV

20 . hét

### U9 korosztály (heti 3-4x)

Bemelegítés: 20 perc futás (változó intenzitással, gyors, lassú tempó majd a végén sprint) gimnasztika

(térdemelés, sarokemelés, indián szökdelés, törzshajlítás, szamba, biciklizés a levegőben, bokakörzés)

Minden nap próbálj meg mozogni valamit pl  
biciklizés, görkorizás, séta, futás, gördeszkázás. rollerezés

1. Koordinációs gyakorlatok: csináld végig a gyakorlatokat

<https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo>

2. Cselek tanulása gyakorlása: két kiválasztott csel gyakorlása

<https://www.youtube.com/watch?v=eIDDbnh1EBY>

3. Csináld a lakásban vagy az udvaron több elemből álló akadálypályát (szlalom stb), használd a fantáziád, vezesd végig a labdát rajta 3x. (Videót kérek róla!)
4. Tiki-taki a lakásban vagy udvaron, sokszor érd a labdához, emeld fel a fejed, ne guruljon el a labda, ezt fél percen keresztül aztán kis pihenő és újra, 5 sorozat legyen, nehezítés: anya vagy tesó közben dobál egy párnát neked, és közben egy tetszőleges verset mondasz.

5. 3 guggolásból 10 méter sprint 3 fekvőtámasz vissza lassú séta ezt 10x

6. Szükség lesz 4 flakon vagy bójaszerű tárgy egy labda

Rakd a flakonokat egymás mögé kb. 50 cm-re az utolsót 3 méterre, szlalom labdavezetés aztán célba lövés az utolsó flakonra, hányszor találsz el 10 kísérletből, várom a számokat 😊

Melyik gyakorlatot szereted a legjobban az edzésen?

Melyik csapatnak szurkolsz, kedvenc focistád, miért?

Sportcsarnokban vagy a foci pályán szeretsz edzeni? Várom a válaszokat!!!

Levezetés: 3x10 felülés, 10 fekvőtámasz, 10 guggolás majd nyújtás, mellszélességben kinyomod, magad kicsit kitartod, gyertyaállásból hátraengeded a lábad a fejed fölé, vigyázz nehogy megüsd az arcod.

Vasárnapig várom a 3 feladatról és még egy választott feladatról a videót és a válaszokat a kérdésekre!

Remélem, mindenkinek jól telik az otthonlét 😊 Már nagyon hiányoztok!!!

Ildikó