

---

# LÚDTALPTORNA

A láb helyes terhelése a talp három pontján:

- 1., A lábakat párhuzamosan egymás mellé tesszük, a két sarkat egyszerre felhúzni-leengedni.  
/ Lábujjhegy /
- 2., Felváltva jobb és bal sarkat emelni.
- 3., Egyszerre felhúzni mindkét talpat, együtt leengedni.
- 4., Felváltva jobb és bal talpat felhúzni-leengedni.
- 5., Egyszerre két lábbal: sarokról lábujjhegyre, majd vissza sarokra gördülni. / sarokállás-lábujjhegyállás /
- 6., Lábujjakat erősen behajlítva talp alá húzni-kinyújtani, a külső talpszélre nehezedünk.  
Az ujjak hajlítása nélkül nehezedjünk a külső talpszélre.
- 7., lábujjhegyre emelkedve a sarkat széthúzzuk, majd széthúzva leengedjük, újra megemeljük, összezárjuk és letesszük.
- 8., Párhuzamosan egymás mellé tesszük a két lábat. Jobb lábbal végigsimítjuk a balt, azután a bal lábbal végigsimítjuk a jobb lábat.

A fenti gyakorlatokat először ülve, majd állva végezzük.

## **Járógyakorlatok:**

- 9., Lábujjhegyen járni apró léptekkel, magasra felhúzott sarokkal.
- 10., Mackó-járás behajlított lábujjakkal, a talp külső szélére nehezedve.

## **Játékok:**

- 11., Földön ülve a labdát két talp közé fogjuk, lábbal dobjuk és lábbal elkapjuk.
- 12., A földre leterített zoknit megmarkoljuk a lábujjakkal két végén, majd felemelve széthúzzuk.
- 13., Ceruzát vagy pálcikát egyik láb ujjjaival fogjuk és másik lábbal átveszzük
- 14., Lábujjakkal kis golyót markolva sétálni. / NE az ujjak között legyen a golyó !! /.
- 15., Apróra tépett papírdarabkákat lábujjjal megmarkolva egyenként felszedegyetjük a földről.