

Pektor Gabriella

# (Nagy)Labdaskönyv

Tartásjavító, izomerősítő gyakorlatok  
óriáslabdákkal

Második, javított kiadás

FLACCUS KIADÓ  
BUDAPEST, 2006

## Tartalom

Bevezető .....	7
Ismerjük meg egy kicsit a gimnasztikai labdát! .....	9
A gimnasztikai labda tulajdonságai .....	10
A labda fizikai törvényszerűségei .....	11
Tárolása .....	12
Felfújása .....	13
Tisztítása .....	13
Milyen legyen az öltözék a gyakorlatokhoz? .....	13
Kinek nem lehet használni a labdát? .....	14
Ismerkedés a labdával .....	16
Gördülés előre-hátra hason • gyermek - pedagógus .....	17
Hason a labdán • gyermek - gyermek .....	17
Gyermek egyedül a labdán .....	18
Ülésben a labdán .....	18
Hanyatt fekvés a labdán .....	20
Az előkészítő időszak játéka a 3-7 éves gyerekeknél .....	22
Gyakorlatgyűjtemény .....	32
Javaslatok különféle karmunkára .....	32
Lendítések .....	32
Karkörzések .....	33
Karhajlítások és nyújtások .....	34
Karfordítások .....	35
Karemelések és -leengedések .....	35
Hátizomerősítő gyakorlatok labdán ülve .....	35
Karikával .....	40
Gyakorlatok a labdán ülve a Thera-Band szalagok felhasználásával, elsősorban a vállöv és a felső végtagok izomerősítésére .....	42
A láb és a lábszár izmait erősítő gyakorlatok a labdán ülve .....	49
Egyensúly- és koordinációfejlesztő gyakorlat .....	52

## Bevezető

### Kedves Kollégáim, tisztelt Olvasó!

Korábban már megjelent két „labdaskönyvem”, a *Labdára fel!* első és második kibővített kiadása. Tájékoztatóm szeretném közölni, hogy az első és a második átdolgozott, kibővített kiadásban nemcsak labdás gyakorlatok találhatók, hanem hasznos tanácsok és ötletek a talpboltozat erősítésére. Pedagógiai munkámban hangsúlyosan szerepel a kreativitás fejlesztése. Ennek egyik módszere a tánc: „...minden gyereket meg kellene tanítani táncolni, mert ez nevelésük létfontosságú része, fizikai és szellemi jólétük elérésének eszköze” (részlet Isadora Duncan életrajzából). Egy morzsányit kiragadtam én is ebből a csodálatos műfajból, s mint azt már korábban említettem, ezzel próbálok segíteni, örömet adni, az örömhöz hozzásegíteni másokat, jelen esetben a gyermekeket. Mind a két könyvben buzdítom az olvasót arra, hogy játsszanak minél többet a testükkel, a képzeletükkel, a labdákkal, a táncukkal, a mozgásukkal, egymással és a gyermekekkel, hiszen ezek hozzásegítenek személyiségük kiteljesedéséhez, mozgásuk, testük és lelkük fejlődéséhez. Bízom abban, hogy minden „ötletmag” újakat szül, termékeny talajra hull és az Önök pedagógiai munkájában teljeseedik ki. Ehhez szeretnék hozzájárulni ismét néhány új labdagyakorlattal, játékkal, jó tanáccsal. Aki ezt a harmadik kötetet a kezében tartja – és már olvasta az első kettőt –, találkozhat olyan részekkel (például a labda mérete, helyes ülés a labdán, a labda fizikai tulajdonságai stb.), amelyek már szerepeltek az előzőekben. Ezeket azonban muszáj leírnom, mert csak így tudom felelősséggel ajánlani a könyvvel együtt a labdát azoknak a kedves olvasóknak, akik csak ezzel a harmadik kötettel találkoztak.