

Szent-Andrássy Réka

**A TARTÁSHIBÁK LEHETSÉGES  
KORREKCIÓJA NAGYLABDÁVAL**

# Tisztelt Olvasók!

Szeretném megköszönni a megelőlegezett bizalmat és figyelmet, amit egy pályakezdő testnevelő - gyógytestnevelő tanár első, módszertani jegyzetének szentelt.

Szent-Andrássy Réka diplomáját a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán 2013. februárjában vette át. Abban a szerencsében volt részem, hogy Réka életútját végig kísérhettem egészen a fogantatásától fogva, mint az édesanyja.

Réka elhivatottságára nagy hatással volt a családi környezet és azon pedagógusok köre, akikkel tanulmányai során munkakapcsolatba került.

Kisgyermekként mindennapjait átszötte a labdákkal való foglalkozás. Volt lehetősége és alkalma megtapasztalni azok sokrétű felhasználását és játékos hatásait. Igaz, kezdetben gyermekként csak azt élte át, hogy milyen jól lehet rajta gurulni, remekül lehet rajta rugózni és mennyi játékos feladat végezhető el vele. Úgy érzem, a gyermekkori élmények is hozzásegítették ahhoz, hogy olyan pályát válasszon magának, ami a mozgással kapcsolatos.

*„Minden álmom az volt, hogyha felnőtt leszek, akkor a sporttal és a mozgással foglalkozhassak”* Ezekkel a gondolatokkal vezeti be módszertani jegyzetét a fiatal szerző.

*„Ezért is választottam a testnevelő tanári pályát.”* Olvashatjuk tovább Réka munkájában.

*„Rá kellett jönnöm, hogy manapság sajnos egyre több a tartáshibával, túlsúllyal és egyéb problémával küzdő fiatal. Szinte elkerülhetetlen, hogy ilyen gyermekekkel is találkozzak a munkám során”*

Közeledvén egyetemi tanulmányai befejezéséhez, nem volt számára kétséges, hogy szakdolgozatát milyen témakörből meríti

Jelen mű tematikusan felépített, nagy figyelmet szentel a különböző kiinduló helyzeteknek és izolációs gyakorlatoknak. A kiadvány egyaránt ajánljuk szülőknak, gyógypedagógusoknak, tanítóknak, testnevelőknek, gyógytestnevelőknek, minden mozgással foglalkozó szakembernek és lelkes amatőrnek.

Pektor Gabriella

# TARTALOMJEGYZÉK

1	BEVEZETÉS (A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA) .....	9
2	A GERINCRŐL ÁLTALÁBAN .....	13
2.1	A gerincről röviden .....	13
2.2	A testtartás és az izmok.....	14
2.3	A testtartás formái és vizsgálata.....	18
3	A TARTÁSHIBÁKRÓL RÉSZLETESEN .....	26
3.1	A lapos hát (dorsum planum).....	26
3.2	A domború hát (dorsum rotundum) .....	29
3.3	Fokozott kifolordotikus hát.....	32
3.4	Alsó háti és ágyéki kifózis .....	34
3.5	Fokozott ágyéki lordózis (nyerges hát).....	35
3.6	Funkcionális skoliózis.....	38
3.7	Tartási gyengeség.....	42
3.8	Hanyag tartás .....	43
4	AMIT A NAGYLABDÁRÓL TUDNI ÉRDEMES.....	46
4.1	Mire, miért és kinek jó a nagylabda?.....	46
4.2	A labda kiválasztása.....	49
4.3	Gyakorlás és ismerkedés a labdával .....	52
5	TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK NAGYLABDÁVAL .....	57
5.1	A lapos hát korrekciós gyakorlatai.....	58
5.2	A nyerges hát (fokozott ágyéki lordózis) korrekciós gyakorlatai ....	69
5.3	A domború hát korrekciós gyakorlatai.....	82
5.4	A fokozott kifolordotikus hát korrekciós lehetőségei.....	93
5.5	A tartási gyengeség korrekciós lehetőségei .....	93
5.6	A hanyag tartás korrekciós lehetőségei.....	94
6	ÖSSZEGZÉS .....	96
7	MELLÉKLETEK.....	100
8	FELHASZNÁLT IRODALOM .....	111
9	FELHASZNÁLT ÁBRÁK, KÉPEK JEGYZÉKE.....	113