

Pektor Gabriella - Andor Ildikó

# Gyere velem tornázni!

Belső használatra

Második változatlan kiadás.



EGYÜTT A  
DAGANATOS  
GYERMEKEKÉRT  
ALAPÍTVÁNY

**SEGÍTŐ FÜZETEK 3.**

**2015.**

# TARTALOMJEGYZÉK

Előszó .....	4
Bemutakozás .....	5
Tornázz Gabival! .....	6
Gyakorlatok, játékok és jó tanácsok, ha már sokat feküdtél! .....	11
Titkos jeleink magyarázata .....	12
<b>Kezdjünk tornázni .....</b>	<b>13</b>
Gyakorlatok ágyban fekvé .....	13
Gyakorlatok ülésben .....	18
Kezek-ujjak tornája .....	20
Játékok .....	23
<b>Lazítás és arctorna, ha a szervezetedet irányító főnök beteg! .....</b>	<b>26</b>
Lazító gyakorlatok, lazító helyzetek .....	26
Ajakgyakorlatok .....	27
Nyelvgyakorlatok .....	27
Fújógyakorlatok .....	28
Szívógyakorlatok .....	29
Légzőgyakorlatok .....	29
Hangutánzó gyakorlatok .....	30
Játékok .....	31
<b>Egy kis ráadás, ha már elég erősnek érzed magad! .....</b>	<b>33</b>
Gyakorlatok Thera-band gumiszalaggal ülésben .....	33
Gyakorlatok Thera-band gumiszalaggal fekvésben .....	35
Nagylabdás gyakorlatok ülésben .....	37
Nagylabdás gyakorlatok fekvésben .....	37
<b>Tornázz Ildikóval! .....</b>	<b>39</b>
<b>Ugye van még kedved tornázni! .....</b>	<b>39</b>
Gyakorlatok állásban .....	40
Járógyakorlatok .....	42
<b>Törzs és végtaggyakorlatok, ha a szervezetedet irányító főnök beteg! .....</b>	<b>45</b>
Fekvő gyakorlatok .....	45
Ülő gyakorlatok .....	49
Feladatsor haladóknak (fekve, ülve, állva) .....	51
<b>Jótanácsok és feladatsorok, ha a lábadat műtötték! .....</b>	<b>55</b>
Kezdő térdtorna .....	55
Haladó térdtorna .....	57
Profí térdtorna .....	60
<b>Irodalomjegyzék .....</b>	<b>63</b>
<b>Kérdéseink .....</b>	<b>63</b>



# ELŐSZÓ

Az Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítvány által kibocsátott Segítő füzetek 3. részét tartja kezében az olvasó.

A könyv szerzői, Pektor Gabriella és Andor Ildikó, csupa kipróbált, játékos és tréfás gyakorlatot állítottak össze.

Azt is írhatnám, hogy munkájuk csúcspontján vannak, hiszen ebben a könyvben összegzik több éves tapasztalataikat, de az igazság az, hogy még korántsem értek az út végére: nap, mint nap újabb megoldandó feladatok várnak rájuk.

Nagyon szeretek velük dolgozni, mert úgy látom, hogy tele vannak ötletekkel, újabbnál-újabb megoldásokkal, és a kihívásoktól sem félnek. Munkájukat a SE. II. sz. Gyermekgyógyászati Klinika Onkológiai és Hematológiai Osztályain végzik. Pektor Gabi vezeti az alapítvány által támogatott rehabilitációs programot, a Játékos tornaórákat.

Kihívás volt számukra ez a könyv is, hiszen részletekre kiterjedő, bonyolult feladatokat mutatnak be úgy, hogy egy percet sem lehet unatkozni végzésük közben. Kihívás volt, mert olyan egységes, mindenki számára érthető és alkalmazható leírást adnak a betegséggel küzdő gyermekeknek, melyet eddig még így senki sem foglalt össze. Nincs csodaképlet a mozgásra.

A szerzők ösztönzést adnak arra, hogy a gyakorlatokat mindenki örömmel, a maga javára végezze. Arra törekedtek, hogy összegyűjtsék azokat a lehetőségeket és tanácsokat, amelyek hasznosak és segítséget nyújtanak.

Az alapítvány ajándéka a mellékelt szalag. Vele az edzés egyszerű és hatásos. A feladatok ötletgazdagok, és a rajzok segítségével a bonyolultabbak is könnyen kivitelezhetőek.

Köszönöm a közreműködést a könyvben szereplő gyermekeknek és szülőknek! A könyvben található rajzokat köszönöm: Madák Zsuzsinak, Hencz Ádámnak, Sárközi Bencének, Oláh Fruzsínának, Salai Livíának, Chajet Olivérnek és Seidl Rékának.

## KEDVES GYEREKEK!

Remélem sok hasznos gyakorlatot találtok a könyvben. Olyanokat, melyek segítenek a műtét utáni felépülésben és olyanokat is, melyek kicsit oldják a kórházban töltött hosszú idő egyhangúságát. Azt kívánom, hogy minél előbb gyógyuljatok meg, de a tornáról akkor se feledkezsetek meg!

## KEDVES SZÜLŐK!

A játékos gyakorlatok elvégzéséhez, a napi rendszeres gyakorláshoz az Önök segítségét is kérjük! Tudjuk, hogy a mindennapi kitartó munka, az eszközök előkészítése az Önök időbeosztását is megnehezíti, sőt ötletességüket és türelmüket is igényli! Bízban benne, hogy ez a sok fáradtság, lemondás apró lépésekben ugyan, de meghozza gyümölcsét és az eredményeknek gyermekükkel együtt fognak örülni majd!

Kiskőrös, 2004. november 20.



Takácsné Stalter Judit

Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítvány  
kuratóriumának elnöke

