**3. Nagymozgások**



Egy 3-4 méteres szakaszon:

* ragasztószalagot ragasztunk a talajra, majd következnek a feladatok
* Feküdj a talajra! Nyújtsd ki karjaid, lábaid! Gurulj a szalag végéig, majd visszafelé is!
* Mássz előre a vonalon, majd tolass hátra!
* Pók és rákjárásban (kép) „mássz” előre és hátra irányokban!
* Guggolj a vonalra, majd haladj a végéig békaugrással!
* Guggolj a vonalra, majd haladj a végéig nyusziugrással!
* Állj fel, és szökdelj páros lábon a vonalon!
* Haladj terpeszugrással-összezárással a vonalon (ugrás szét-össze)!
* Ugrálj egy lábon!
* Ugrálj a másik lábadon!
* Járj tyúklépésben a vonalon!
* Járj lábujjhegyen, magasban tartott karokkal (óriás-járás)!
* Járj a sarkadon! Lábfejeid emelkedjenek el a talajtól!
* Járj külső talpélen (kacsa-járás)!
* Bukfencezz 5x-6x! (nyakhajlítással)
* Használhatunk képkártyákat is!