



DEBRECEN HONVÉD SE

OLASZ FOCISULI

Labdarúgó szakosztály



Core Stabilizáció

Általános szabályok:

- fej a törzs meghosszabbított vonalában van
- lapockák zárva, vállak enyhén lehúzva
- medence neutrális helyzetben
- lábak csípőszéles terpeszben párhuzamosak, térd és boka egy vonalban és előre néznek

Minden gyakorlat előtt a medencét be kell állítani neutrális helyzetbe!

Medence beállítása: hátrabillent(merítés)- előrebillent(kiöntés)- elenged, ahol megáll ott megtart, köldök beszív a hasba, gátizom megfeszít(ezt megbeszéljük, a gyerekek már tudják) farizom megfeszít - lapocka zár és lehúz

Fontos: ezt minden gyakorlat előtt be kell állítani, a gyakorlat alatt folyamatosan-két ismétlés között is- meg kell tartani és csak a gyakorlat végén szabad kiengedni ! Enélkül a gyakorlatok jelentősen veszítenek hatékonyságukból!

Gyakorlat tempója: lassú kontrollált

Sorozat/Ismétlés : 3x10

Pihenőidő: 1 perc(csak a 4 gyakorlat után két kör között!!!)

Bemelegítés: 5-5 medencebillentés!



DEBRECEN HONVÉD SE

OLASZ FOCISULI

Labdarúgó szakosztály



1. Törzsemelés
alkartámaszban:
-Kiindulóhelyzet:
hasonfekvés, könyök a váll
alatt, két alkar párhuzamos,
lábak csípőszéles
terpeszben, lábfej enyhén
lefejtve, lábujjakon
támaszkodik



- 1.ü.: kilégzés+törzsemelés
alkartámaszba, megtart
2.ü: belégzés+ vissza k.h.-ba



2. Mellső alkartámasz
Kiindulóhelyzet:
hasonfekvés, támasz alkaron
vállszélességben, könyök a
váll alatt, térd és comb a
talajon, térd enyhén hajlítva
lábak csípőszéles terpeszben
lábujjhegyen
támaszkodnak



- 1.ü: kilégzés+ térd nyújtása
és emelkedés alkartámaszba
2.ü: vissza kh.





DEBRECEN HONVÉD SE

OLASZ FOCISULI

Labdarúgó szakosztály



3. Vállhíd

K.h.: hanyattfekvés, fej pihen a talajon, karok a törzs mellett tenyéren támaszkodik, lábak csípőszéles

terpeszben, térdek hajlítva, talpakon támaszkodik

1.ü.: kilégzés+ csípőemelés

2.ü.: belégzés+vissza k.h.



4. Páros sarok leengedés

K.h.: hanyattfekvés, fej pihen a talajon, karok törzs mellett tenyéren, lábak csípőszéles terpeszben a levegőben, derékszöget zár be a csípő és a comb, és derékszöget zár be a comb és a lábszár is (90/90)

1.ü.: belégzés!!!+sarok leengedése a talajra (olyan távolságra, hogy a medence még ne billenjen)

2.ü.: kilégzés!!!+vissza k.h.

