**AMBULÁNS BOKATORNA**

A gyakorlatokat erőltetés nélkül végezzük, fokozatosan növelve a mozgásterjedelmet / ismétlésszámot.

**I. SZÉKEN ÜLVE** (2 láb talpon, térd 90 fokban hajlítva)

* A lábujjakat bekarmoljuk és vissza, kinyújtjuk.
* Az érintett talpat egyenes vonalon előre csúsztatjuk és visszahúzzuk (a talp végig a talajon marad!).
* Két boka között labdát tartunk, két sarkat a levegőbe emeljük – lábujjak a talajon maradnak közben – és a két sarkat vissza letesszük.
* Lábujjak töve alá teszzük a kislabdát, lábujjakkal megszorítjuk a labdát és utána a lábujjakat a plafon felé feszítjük.
* Sarkat tesszük a kislabdára, lábujjakhoz gumikötelet vagy törölközőt teszünk. Ezt két kézzel tartva lábujjakkal lenyomjuk a szalagot, törülközőt a talajra.
* Lábujjakat feltámasztjuk a kislabdára, utána a sarkat megemeljük majd letesszük.
* Lábujjak a kislabdán maradnak, lábujjakat karmolva kislabdát a sarkunk felé gurítjuk, majd vissza előre.
* Két talp két ujjnyira egymástól a talajon, két térd között labdát tartunk. Váltakozva emeljük a talp belső élét, majd letétel után a kisujjszélt. (A térdek végig maradjanak helyben!)
* Két talp mint az előbb, az érintett talpat, lábujjakat átemeljük a másik lábhátra (sarok a talajon marad!), majd vissza kiinduló helyzetbe.
* Keresztbe tesszük a lábakat, az érintett láb legyen felül. Bokaizületből körzéseket végzünk.

 **II. ÁLLVA**

* Érintett lábat székre tesszük. Térdet előretoljuk, majd vissza a testsúly középre.
* Két lábon állva lábujjakat karmoljuk és nyújtjuk.
* Két térdet toljuk előre, sarok a talajon marad.
* Váltott lábbal sarokemelés térdrogyasztással, sarok letesz, térdet nyújtjuk.
* Két boka között labdát tartunk, két sarkat megemeljük, középen letesszük és hajlítjuk a térdet, talpak a talajon maradnak.
* Előző gyakorlatot folytatva, a két sarkat az emelés után egyszer jobbra, majd egyszer balra tesszük le. Két térdet a végén mindig hajlítjuk.
* Kiinduló helyzet: 2 boka között marad a labda, az érintett előrébb, a jobb hátrébb, az előzőek szerint a két sarkat megemeljük, majd letesszük, és a 2 térdet hajlítjuk.
* Ugyanezt végezzük el, a lábtartást megcserélve!

**III. A HELYES JÁRÁS:**

* sarokra támasztunk, talpon végig gördítünk, nagylábujj tövét lenyomjuk és végül az egész nagy lábujjat határozottan leszorítjuk a talajra
* rávisszük a testsúlyt az érintett lábra, majd miután a jó lábbal előreléptünk,
* az érintett lábnál először a sarkat emeljük fel, majd talpközepet és végül lábujjakra gördítünk és azután emeljük el azokat.

(Akinek van otthon DynAir / egyensúlyozó párna: ülve és később állva gördíthet, taposhat, helyben járhat rajta.)