

AMBULÁNS BOKATORNA

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 tesszük 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, törölközőt 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, váltakozva emeljük talp belső élét majd letétel után a kisujjszélt – két térd között labdát tartunk.
- 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, érintett láb felül. Bokaizületből körzéseket végzünk.

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!

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 lábára, majd, ha a jó lábbal előreléptünk,
- az érintett lábánál először a sarkat emeljük fel, majd talpközepet és végül lábujjakra gördítünk és azután emeljük el azokat.

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