

Mészöly Ágnes

# MESETORNA

Mesés tartásjavító gyakorlatok

Kőszeghy Csilla rajzaival

MÓRA

**Kőszeghy Csilla  
rajzaival**



Mészöly Ágnes

# MESETORNA



*Mesés tartásjavító gyakorlatok*

MÓRA KÖNYVKIADÓ

Illusztráció és borító: KŐSZEGHY CSILLA

A könyvben található feladatokhoz kapcsolódó filmek elkészítésében,  
a helyszín biztosításában segítségünkre volt Nébald Alexandra mozgásterapeuta,  
mozgásfejlesztő szakember, a Tündérvirág Mozgás Kuckó szakmai vezetője.  
[www.tunderviragmozgaskucko.hu](http://www.tunderviragmozgaskucko.hu)  
[www.tornaneni.hu](http://www.tornaneni.hu)

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének  
a kiadó írásos engedély nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles  
felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő  
többszörözését, nyilvánossághoz közvetítését – szigorúan tilos!

A kiadó könyveit kedvezménnyel  
megrendelheti webáruházunkban:  
[www.mora.hu](http://www.mora.hu)

© Mészöly Ágnes, 2023  
© Kőszeghy Csilla, 2023  
© Móra Könyvkiadó, 2023

# Előszó

## 1. Miért született meg ez a könyv?

Harminc éve foglalkozom (a mesekönyv- és regényírás mellett) gyerekekkel tanítóként, fejlesztő pedagógusként és főképp konduktorként. Mindennapi tapasztalataim szerint egyre több kisgyerek fejlődése tér el attól, ami a „nagykönyvben” meg van írva, egyre több egészséges apróság szorul segítségre, hogy megfelelő ütemben és módon cseperedjen.

Ennek a jelenségnek az alapvető oka a megváltozott életmódunkban keresendő. Elképesztően nagyot fordult a világ az utóbbi pár évtizedben, és bár számtalan új dolog javítja az életminőségünket, azt semmiképpen sem állíthatjuk, hogy a modern mindennapok és körülmények segítik a gyerekek harmonikus mozgásmintáinak, izomzatának, koordinációjának kialakulását.

Rengeteg és rengetegen írtak már a mozgásszegény életmód, a mozgásszegény kisgyermekkor hátrányairól és veszélyeiről, itt és most nem is akarom ezzel kapcsolatban szaporítani a szót, hiszen ez a könyvecske nem tudományos ismeretterjesztő kiadvány: legyen elég annyi, hogy sajnálatos módon most, a huszonegyedik század harmadik évtizedében sokkal többeknél és sokkal fiatalabb korban jelentkeznek olyan mozgásszervi elváltozások, melyek – bár viszonylag könnyen orvosolhatók vagy megelőzhetők – komoly negatív hatással lehetnek a gyerek egész életére.

Szerencsére azonban a változások korántsem csak negatívak: egyre több szülő figyel tudatosan arra, hogy a csemetéje optimális ütemben, egészségesen fejlődjön testileg-lelkileg-szellemileg. Rengeteg információ áll a rendelkezésükre – de a tengernyi fejlesztés, lehetőség, módszer, eszköz, tuti tipp közül bizony sokszor nem egyszerű választani. Ilyenkor természetes, hogy megpróbálunk személyes segítséget kérni.

6 Számtalan barátnak és ismerősnek állítottam össze és küldtem olyan feladatsorokat, amelyeket konduktori munkám során is használtam, elsősorban lábboltozat-süllyedéssel (polgári nevén lúdtalppal), bokasüllyedéssel és renyhe tartással kapcsolatos problémákra. Sok pozitív visszajelzést kaptam, de volt egy rendszeresen visszatérő panasz is: az, hogy a gyerekeket nagyon nehéz rávenni a feladatok rendszeres gyakorlására.

Ekkor kezdett el bennem motoszkálni a gondolat, hogy akár kombinálhatnám is két, egymástól elég távol eső hivatásomat. Hiszen a mesék, a játék megkönnyítik a gyerekeknek a néha nehéz gyakorlatok elvégzését, a versek, mondókák képesek szórakoztatóvá tenni a monoton (de fontos és szükséges) ismétléseket is. Sokkal izgalmasabb azt képzelni, hogy macskaként, kismajomként, pingvin-gyerekként kalandozunk egy elvarázsolt vidéki ház kertjében, a dzsungelben vagy a sarkvidéken, mint szimplán gyakorlatokat végezni, egyiket a másik után.

Az ötlet megvalósításában remek tettestársaim voltak: elsősorban gyógytornász-lektorom, Regős Ágota, akivel többször átbeszéltük a gyakorlatsorokat, hogy a feladatok egyszerre legyenek hatékonyak, kihívást jelentőek, de kis gyakorlással és odafigyeléssel könnyedén elsajátíthatóak és érthetőek. A Móra Kiadó munkatársai váratlan lelkesedéssel támogattak (szívesen megnéztem volna, amikor a teljes edukációs osztály együtt csinálta a gerinctornát!), Kőszeghy Csilla pedig töretlen lelkesedéssel rajzolta az illusztrációkat még akkor is, amikor kifejezetten nehéz feladat elé állította például a nandu és az ember anatómiája között fennálló, tagadhatatlan különbség.

Az eredmény pedig egy könyv, amely hét mesébe ágyazott feladatsort tartalmaz: három tartásjavító, három talp- és bokaerősítő, illetve egy relaxáló torna-történetet. Remélem, hogy aki nekikezd, remekül szórakozik az állatgyerekek csetlés-botlásain, és velük együtt ügyesedik majd, hiszen – hiszem és vallom – fejlődni, tanulni legjobban vidáman, nevetve lehet!

## 2. Egy kis háttérinformáció

De mi is az a két (illetve három) legelterjedtebb probléma, melyek már-már népbetegségnek számítanak a gyerekek körében? Mi a közös bennük, miben különböznek?

A közös elsősorban az, hogy – bár minden esetben közrejátszhatnak hajlamosító, öröklött tényezők – mindegyik kialakulása visszavezethető a mozgásszegény életmódra.

Egy egészséges csecsemő mozgásfejlődésében megvannak azok az egymásra épülő lépcsőfokok, melyek garantálják, hogy a gyermek csontozata, izomzata, az ízületek és a szalagok egészségesen alakuljanak ki, harmonikusan épüljenek, erősödjenek (ezt a folyamatot nem írom itt le, két kattintással megtalálja bárki).

Fontos, hogy kísérjük figyelemmel, de semmiképp se hasonlítsuk a csemeténket a szomszéd bosszantóan „zseniális” gyerekéhez, ne essünk kétségbe, ha az már hat hónaposan felállt (és mellesleg elszavalta a *Bóbitát*), hanem hagyatkozunk a szakemberekre és a szakirodalomra. Akkor is felesleges kétségbe esni, ha a gyerekünk nem hozza az „átlagot”: igenis léteznek babák, akik megfontoltabban haladnak. Vannak azonban mérföldkövek, melyek, ha nem éri el őket időben a gyermek, mindenképpen azt jelzik, hogy ideje szakemberhez fordulnunk. A siettetés viszont káros lehet a későbbiekben: egy egészséges gyerek akkor fog ülni, felállni, elindulni, amikor fizikálisan és idegrendszerileg megérett rá. A bébikomplexus vezetői (szakember körökben patás ördöggként aposztrofált) rémség szerencsére már kezd kimenni a divatból, de egy felesleges, esetenként fájdalommal járó terápia több kárt okozhat, mint hasznot, bármennyire dicséri is a sajtóhagyomány. Ne felejtjük el: minden gyerek másmilyen, és ami az egyiknek tényleg fontos segítség volt, a másoknak könnyen lehet, hogy teljesen szükségtelen. Nem attól leszünk elég jó szülők, hogy minden „fejlesztésre” elcipeljük a gyerekünket, hanem az értő figyelemtől, amivel felé fordulunk, és azzal, hogy megadjuk neki azt, amire szüksége van.

Sokkal többet segíthetünk, ha lehetőséget biztosítunk a gyerekeknek a szabad mozgásra, már egészen apró korukban is. Egy olyan csecsemő, aki egy hordozóból órákig bámulja a legnépszerűbb videomegosztón a neki szánt tartalmakat, lehet, hogy nem szálazza szét a szülei idegeit – de az egészen biztos, hogy a mély hátizmai nem fognak egészségesen fejlődni, azoknak ugyanis megvan az a bosszantó tulajdonságuk, hogy csak hasonfekvésben erősödnek.

A mozgásszegény életmód az alaptól megállíthatatlan kisgyerekekre is egyre jellemzőbb, így mind a talpat-bokát érintő, mind a gerincproblémák egyre több gyereknél jelennek meg.

A leggyakoribb talán a lúdtalp néven közismert harántboltozat-süllyedés. Ezt

**8** a deformitást sűrűn összekeverik a bokasüllyedéssel, nem véletlenül, hiszen sokszor az egyik a másik okozója, szép képzavarral szólva: kéz a kézben járnak. De míg a harántboltozat-süllyedés a talp hosszanti és keresztizmainak és szalagjainak megnyúlása vagy ellustulása – melynek következtében a talp belső oldalán található homorulat eltűnik, és rosszabb esetben a talpközépcsontok is „átrendeződnek”, a bokasüllyedés a bokaízület középvonaltól történő, bármely irányba történő tartós elmozdulása. Mindkét probléma oka lehet örökletes, de okozhatják az általában laza kötőszövetek, az izmok és a szalagok renyhésége, a túlsúly, a hirtelen növekedés, azaz minden olyan helyzet, melyben a talp- és boka körüli izmok nem bírják a rájuk háruló terhelést. A két elváltozás nehezen különíthető el egymástól, ezért is mosta össze a köznyelv, bár kétségtelen, hogy a bokasüllyedés hozzáadéka legtöbb esetben a lúdtalp kialakulása, ugyanis az abnormális helyzetben lévő bokacsont túl nagy terhelést jelent a lábfejnek és a talp boltozatának.

A lúdtalp (az egyszerűség kedvéért a továbbiakban nevezzük így) nemcsak azért veszélyes, mert gyorsabb kifáradást, fájdalmat eredményez, hanem, mivel a szervezetünkben sok minden sok mindennel összefügg, rengeteg negatív hatása van. A nemlétező harántboltozat befelé dönti a bokát, az megváltoztatja a térdízület terhelését, kialakulhat az úgynevezett x-láb, ami nem elsősorban esztétikai probléma, mert az idők során porckopáshoz vezethet, nem is beszélve arról, hogy a befelé tendáló térdeket ellensúlyozni kell a csípőnek, a csípő rossz pozíciójából pedig következnek a gerincproblémák... érdemes tehát komolyan venni a dolgot.

Fontos leszögezni, hogy a csecsemő- és kisgyerekkori lapos talpacskák nem tekinthetők kórosnak: a picik harántboltozat nélkül születnek, az csak a mozgásfejlődéssel párhuzamosan alakul ki, körülbelül a harmadik életév végére. Teljesen természetes az is, ha a nemrég felállt babák bokái enyhén befelé dőlnek: ezt a „hibát” az anyatermészet és a gyerek szervezete, legalábbis, ha elegendő lehetőséget kap a mozgásra, erősödéssre, ügyesedésre, időben korrigálja majd. Jó hír, hogy a lábszerkezet kialakulása 10–12 éves korig tart: ez azt jelenti, hogy bár már az óvodáskor kezdetén érdemes figyelni a gyerekek lábát, bőven van időnk korrigálni a problémákat. Mindenesetre, ha a kiscsoport végére nem alakul ki a harántboltozat, és az egyik vagy mindkét boka láthatóan dől valamelyik irányba, mindenképpen keressünk fel szakembert.

Sokszor hallani, hogy a mezítlábazás megoldja ezt a problémát – de sajnos ez a dolog sem ilyen egyszerű. A mezítláb járás-keelés, csúszás-mászás azért rendkívül



hasznos, mert olyankor a talp és boka körüli izmoknak folyamatosan dolgozniuk, korrigálniuk kell; ez azonban a szőnyeges-parkettás szobában, a betonon bizony nem történik meg. Valójában nem sokat ér a benti mezítláb rohangálás – viszont semmi sem lehet hasznosabb, mint ha mindezt odakint: a fűben, a kavicsokon, a homokban, a sárban (igen, a sárban!) gyakorolja a gyerek, lehetőleg életvitel-szerűen.

Ám ha néha „muszáj” cipőt húznunk a gyerek lábára, érdemes jó cipőt választanunk. És hogy milyen a jó cipő? Mindenképpen kényelmes, megfelelő méretű, és nem örökölt (kivételesen évente kétszer másfél órán át használt ünneplőcipő, azt gond nélkül tovább lehet adni). Még az sem feltétlenül szükséges, hogy „fogja a gyerek bokáját”: a bokát ugyanis a bokaszalagoknak kell tartaniuk, melyek, ha megfelelő terhelést kapnak, remekül fogják végezni a dolgukat.

Meglehetősen népszerűek az úgynevezett korrigáló: harántemeléses (melyek talpbetétjébe kis „dombocskát” helyeznek oda, ahol a harántboltozatnak lennie kellene), illetve szupinált gyerekcipők (melyeknél a belső talpszélt akár fél centivel is megemelik, így az kifelé dönti a bokát). Gyártók, kereskedők és szakemberek érvelnek pró és kontra; van, aki szerint mindkettő nélkülözhetetlen a majdani egészséges lábfej kialakulásához, mások szerint ártani egyik sem árt, de jó megelőzés, megint mások szerint kifejezetten károsak. A függetlenek tekinthető szakemberek megegyeznek abban, hogy mindkét termék alapvetően gyógyászati segédeszköz. Indokolatlan használatuk kontraproduktív, mivel tehermentesítik, ezáltal gyengítik az izmokat-szalagokat. Csak indokolt esetben, független szakorvos ajánlatára érdemes használni őket – és nem árt második szakvéleményt kérni, mielőtt mélyen a pénztárcánkba nyúlunk.

A modern közlekedés, a digitális eszközök, a virtuális világ bővölete szintén az ülő életmódot, a mozgáshiányt növeli. Ezek miatt jelentkeznek tömegesen a gyermekkori tartási rendellenességek, tartáshibák, melyeket semmiképp sem szabad elhanyagolni, hiszen csak így lehet megelőzni a felnőttkori következményeket: a porckopásos gerincbetegségeket. A tömeges tartáshibák, bár járványszerűnek tűnnek, nem jelentenek betegséget, azonban vannak gyermekkorban jelentkező gerincbetegségek is, melyeket időben jó felismerni és kezelésbe venni, hogy minél kevesebb következményük maradjon a felnőttkori gerincen.

Azoknál a gyerekeknél is kialakulhatnak tartáshibák, akik kifejezetten sokat mozognak, például, ha hirtelen növekedni kezdenek. Ilyenkor relatív izomgyen-

10 geség alakulhat ki, mert a törzs- és a hátizmok teherbíró képessége csökken, mivel a fejlődésük elmarad a csontokétól. Az ülő, mozgásszegény életmód mellett ez is hozzájárulhat ahhoz, hogy a testtartásért felelős izmok egy része gyengül, más része feszessé, zsugorodottá válik: vagyis felborul az a kényes izomegyensúly, mely a gerinc egészségéhez szükséges. Emiatt a gerinc görbületei eltérnek attól az élet-tani helyzettől, melyben a gerinc igénybevétele a legelőnyösebb lenne.

Elképesztő aránynak tűnik, de igaz: a szakirodalom szerint az óvodások kicsivel több mint a felénél áll fenn valamilyen testtartásbeli probléma. Ez jó esetben „csak” hanyag, görnyedt tartást jelent, de nem egyszer sokkal komolyabb a baj. Az oktatási intézményekben elvileg évente szűrik a gyerekeket, de számtalanszor így sem sikerül időben felfedezni az elváltozásokat, hiszen sokszor nehezen észrevehetőek az első jelek, és az iskolai vizsgálatok jellegükből adódóan nem feltétlenül alkalmasak az elmélyült megfigyelésre. Érdeemes tehát szülőként is időről időre (már ami a testtartást illeti) kritikus, objektív szemmel néznünk a csemetéinkre: egyenesen tartják a törzsüket ülés, járás közben, egy magasságban van a két válluk, szimmetrikus a csípőjük? A hanyag tartás ugyanis sok esetben okoz gerincferdülést, de akár komoly, örökletes betegség első jele is lehet.

A rossz tartás leggyakoribb következménye a gerincferdülés, azaz a skoliózis. Gerincferdülésről akkor beszélünk, ha a gerinc hátulról nézve nincs egyenesen egy vonalban, hanem bizonyos szakaszain oldalirányban eltér a középvonaltól. Ez enyhébb esetben csak funkcionális, azaz a rossz tartásból, izomgyengeségből következően egyes izmok túl renyhék, mások túl feszesek, így felborul az izomegyensúly, s ez vezet a ferdüléshez – ez az elváltozás gyógytornával orvosolható. Előfordulhat azonban, hogy a gerincprobléma strukturális, azaz a csigolyák csontos fejlődése aszimmetrikus, ebben az esetben komolyabb beavatkozásra is szükség lehet.

Egyre jellemzőbb már kisgyerekkorban is az úgynevezett „Donald kacsza” tartás, azaz a hiperlordózis, mely a gerinc alsó, ágyéki görbületének fokozódása. Ennek oka elsősorban a hát alsó szakaszán található mélyizmok megrövidülése és a gyenge hasizom, illetve a túlsúly. Ez a deformitás azért is veszélyes, mert a csigolyák közötti porckorongok túlzott összenyomódása porckorongsérvhez vezethet.

A gerincproblémák megelőzésére és enyhébb esetben javítására is a mozgás a legjobb recept, főképp a szimmetrikus, mindkét oldalt egyformán terhelő dolgok: az úszás, a túrázás, a torna. Fontos, hogy a kisgyerekek ne hordjanak féloldalas váll-

táskát, hogy az iskolatáskájuk mindenképpen hátizsák jellegű legyen, illetve, hogy megfelelő magasságban álljon az iskolai és az otthoni íróasztala, széke is.

### 3. *Hogyan használd ezt a könyvet?*

A „használati utasítást” egy kis relativitáselmélettel szeretném kezdeni. Bármennyire is meglepő, a tartásjavításra, az erőnlét fokozására szánt idő nem a klaszikus matematikai szabályoknak megfelelően viselkedik: heti hétszer tíz perc gyakorlás ugyanis sokkal több, mint kétszer harmincöt vagy egyszer hetven perc. A rendszeresség csodákat tesz, bármilyen „edzésről” van szó. Szülőként tisztában vagyok vele, mekkora kihívás beilleszteni egy akár negyedórás tevékenységet is a napi rutinba, de pedagógusként kénytelen vagyok arra ösztönözni mindenkit, hogy legalább kétnaponta szorítson időt a céltudatos mozgásra – megéri!

Általánosságban fontos, hogy a gyakorlatsorokat nyugodt körülmények között végezzük, ideális esetben együtt a gyerek(ek)kel. (Ha megvalósul ez az áhított állapot, garantálom, hogy sok sportos apukának-anyukának meg fog gyűlni a baja bizonyos feladatokkal: a renyhe mélyhátizomzat, a gerincferdülés ugyanis a felnőttek körében sem ritkaság.) De mielőtt elkezdenénk, szánjunk időt arra, hogy megismerjük a feladatokat és meséket, és nézzük át egyedül a gyakorlatokat. Az oldalak alján kék háttérben szereplő leírások alapján könnyen elképzelhetőek a feladatok (de ha nem sikerül, a Youtube-on található videókon, melyekhez egy kattintással eljuthatunk a 12. oldalon található QR-kód segítségével, minden pontosan látható). A gyakorlatleírások alatt található kiegészítések az esetleges hibákra felhívják a figyelmet: egyáltalán nem mindegy ugyanis, hogy egy-egy mozdulatot milyen pozícióból indítunk, vagy hogyan hajtunk végre. Ha pedig már úgy érezzük, hogy készen állunk a mesetornázásra, ideje bevonni a gyerkőcöket is a folyamatba!

Először felolvashatjuk a könyvet a csemeténknek tornázás nélkül, élvezve a vicces mondókákat és Kószeghy Csilla remek illusztrációit. Utánanézhethetünk a mesékben szereplő állatoknak, vagy lejátszhatjuk a legnépszerűbb videómegosztó oldalról az egyes gyakorlatsorokhoz készített segédanyagot is. Utána pedig nincs más hátra, mint felhúzni a kényelmes póló-leggingset (esetleg shortot, de mindenképpen olyan ruhát, amiben ellenőrizhetjük a térdek-csípők helyzetét),

12 kiválasztani a mai napra való tornamesét, előkészíteni az eszközöket – és indulhat a móka!

Kezdjük el a mesét, aztán, ha odaértünk egy gyakorlathoz, csináljuk együtt a főszereplő állatkölyökkel! A versikék ritmust adnak a mozgásoknak, és megadják a megfelelő ismétlésszámot is. Természetesen bármi megengedett: végezhetjük a gyakorlatokat mese nélkül is, de akár kitalálhatunk egyszerű dallamokat a versekhez – az a lényeg, hogy örömet leljünk a mozgásban.

Pontosan tudom, hogy a gyerekek akarata nem mindig egyezik a felnőtt elképzelésével, és időnként a legviccesebb színes-szagos-szivárványos tevékenységhez sincs kedvük. Érdemes valamilyen motiváló rendszert kialakítani (pl. gyűjthetünk matricákat, vagy ha a héten ötször tornázunk, akkor a gyerek választhat, hogy hétvégén uszodába, túrázni vagy biciklizni menjen a család), és az sem baj, ha okosan elmagyarázzuk neki, hogy ezzel a napi negyedóra bohóckodással sok-sok későbbi kellemetlenségtől kímélheti meg magát (ha a nagyfi tornázott volna kiskorában, most kevesebbet fájna a dereka). Ami viszont nagyon fontos: hullafáradt, beteg gyerek semmiképp sem tornázhat! Egy kis orrfolyás még belefér, de aki köhög, esetleg hőemelkedése van, az legfeljebb a lazító gyakorlatsort csinálja!

Érdemes felváltva végezni a lábfej- és a hátizomerősítő gyakorlatsorokat. Természetesen mindenkinek lehet kedvence, mégsem árt, ha a gyakorlatcsoportokon belül is törekszünk a változatosságra. Az utolsó, lazító gyakorlatsort pedig akár naponta is elvégezhetjük, hiszen a legkisebb gyerekeknek is szükségük van az elmélyült befelé figyelésre ebben a túlságosan is ingergazdag világban.

*A Szerző*

A gyakorlatokról készült videók megtekinthetők az alábbi QR-kód beolvasásával:





*Első történet:*  
**A nandu meséje**



**GYAKORLATTÍPUS:** bokasüllyedés- és lúdtalpmegelőző gyakorlat  
**ESZKÖZSZÜKSÉGLET:** 10 darab színes apró kavics/gesztenye/legó  
zsámoly vagy kisszék

16 A világ másik oldalán, Dél-Amerika távoli vidékén, ahol a szél száz mérföldön át szabadon száguld a pampák felett, éldegél Neri, a nandulány. Rég elhagyta már a tojáshéjat, de sok évet kell még nőnie és okosodnia ahhoz, hogy komoly futómadárrá váljon. Legfőbb tanítója az apukája: Neri a testvéreivel együtt őt követi a végeláthatatlan, füves pusztaságon, és tőle tanul meg minden bölcsességet, amit egy okos nandunak tudnia kell. Nandupapa türelme határtalan, mint az argentin síkság – és erre szüksége is van, hiszen kilenc csemetéje időnként igencsak próbára teszi őt. Főként Neri, aki, bár tele van szeretettel, a legkelekótyább az összes fióka közül.

Ezen a reggelen például Neri jócskán elaludt, s mikor felébredt, egyedül találta magát. Éjszaka, fészkelődés közben eltávolodhatott a többiektől, így napkeltekor nem vette észre, amikor elindultak táplálékot keresni.

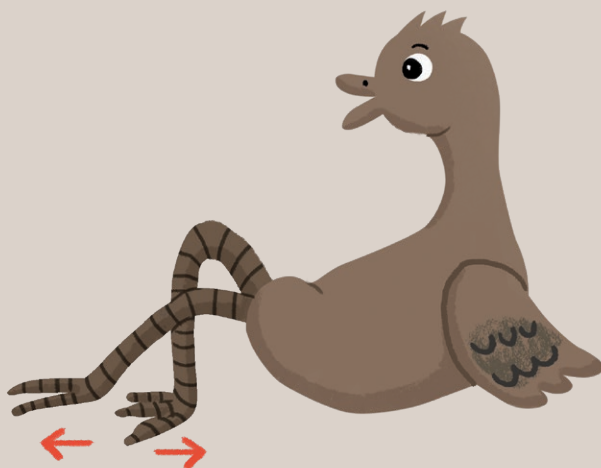


Kótyagosan nyitja ki a szemét, felül, körülnéz, de a vakító napsugártól hirtelen azt sem tudja, hol lehet. Aztán megismeri a fészek melletti követ, ami itt a pusztában sziklának is beillik, habár alig ér a nandugyerekek térdéig.

Hogy jobban felébredjen, dörzsölgetni kezdi a talpacskáit a földhöz. Előrenyújtja a jobb lábát, de csak addig, amíg az összes lábujjacskája lent marad a földön, aztán visszahúzza, és megismétli ugyanezt bal lábbal is. Közben egy versikét is költ, hiszen Nandupapa szerint egy vers a legnehezebb helyzetben is a segítségünkre lehet.

Régen elmúlt már a reggel,  
És én még csak most kelek fel.  
Vajon hol van a családom,  
Elindulok, s megtalálom.

Háromszor is elismétli magának a verset, egyre gyorsabban, s közben egyre saporábban dörzsölgeti a talpacskáit – egészen addig, amíg észre nem veszi, hogy a fű közül csillogó drágakövek bukkannak elő.



**1. GYAKORLAT/POZÍCIÓ:** földön ülve  
térdhajlítás, talpdörzsölés váltva előre-hátra a földön  
kartámasz részút hátul, egyenes hát

MEGJEGYZÉS: a hátgerinc legyen egyenes, ügyeljünk, hogy a gyerekek ne tolják ki nagyon a hasukat, és ne görbüljön fokozottan az alsó háti szakasz. Próbáljuk addig nyújtani a térdet, ameddig csak lehet anélkül, hogy a sarok vagy a lábujjak elemelkednének a talajtól.



# Tartalom

Előszó .....	5
A nandu meséje .....	17
<i>(bokasüllyedés- és lúdtalp megelőző gyakorlat)</i>	
A medve meséje .....	29
<i>(háti-erősítő és tartásjavító gyakorlatok)</i>	
A pingvin meséje .....	43
<i>(bokasüllyedés és lúdtalp kialakulását megelőző gyakorlatok)</i>	
A macska meséje .....	57
<i>(háti-erősítő és tartásjavító gyakorlatok)</i>	
A kenguru és a hangyászün meséje .....	71
<i>(bokasüllyedés és lúdtalp kialakulását megelőző gyakorlatok)</i>	
A majom meséje .....	85
<i>(háti-erősítő és tartásjavító gyakorlatok)</i>	
A pillangó álma .....	97
<i>(relaxációs gyakorlatok)</i>	