**Boka/térd**

A kosárlabdához elengedhetetlen, hogy a boka-, és térd körüli izmok erősek, egészségesek legyenek. Ez a gyakorlatsor ennek érdekében készült.

1. Az első 2 gyakorlathoz gumiszalagra, vagy törölközőre van szükség.

Nyújtott ülésben a vádli alá helyezzetek egy párnát, és a gumiszalagot/törölközőt feszítsétek a talpatokkal „spicc-pipa”(lábfejhajlítás-nyújtás). 30-30x mindkét lábbal.

1. Marad a nyújtott ülés, de tegyétek keresztbe a lábatokat. A szalagot egyik lábbal (amelyik alul van) támasszátok, a másikkal (amelyik felül van) pedig végezzetek lábfejhajlítást a belső talpél felé, majd vissza. 20-20x.
2. Állásba fel! ☺ Emelkedjetek lábujjra, majd ereszkedjetek vissza. 30-30x.
3. Előző gyakorlat egy lábon végrehajtva. Figyeljetek, hogy a sarkatok egyenes vonalon mozogjon! 20-20x.
4. Harántterpeszben térdhajlítás féltérdelésig, majd vissza. 20-20x.
5. Kitörés oldalra. Váltva! 20-20x.
6. Falnál ülés. Hátatokat támasszátok a falhoz, és derékszögig hajlítsátok a térdeteket. 30mp.
7. Ehhez a gyakorlathoz labdára, vagy párnára van szükség.

Hanyattfekvés, talptámasz a talajon. Térdetek közé szorítsatok labdát/párnát. Csípőemelés, majd leengedés. 20x.

A gyakorlatsort 3x kell megismételni.