**Bokagyakorlatok**

**1. rész**.

Kiinduló helyzet: háton fekvés. Minden gyakorlatot az ép oldallal kezdesz.

1.Húzd fel talpra váltakozva a lábakat.

2. Húzd fel sarokra a lábakat váltakozva.

3.Húzd talpra a sérült lábat, majd az ép lábat tartsd nyújtva. Így emeld fel saroknyúzózással vezetve az ép lábat.

4. A sérült lábat nyújtod, az épet talpra húzod. A nyújtott lábat emeld saroknyúzózással

5.Az egyik láb talpon, a másik hashoz húzva. Thera szalagot tedd a hashoz húzott láb talpa alá.

Told előre sarokkal vezetve a szalagos lábat, a csípő kb.60’ nyújtásáig.

6. Előre tolás teljes lábnyújtásig.

7.Talpra húzott lábak soft ball labda a lábfej alatt. a sarok mélyebben legyen a lábfejnél.

Enyhén belenyomsz a lábujjakkal a labdába, majd engedd mélyebbre a sarkad. .

Mindkét lábbal végezd el a gyakorlatot.

8. Falhoz támasztod a labdát, és így tedd, fel az előlábad a labdára. a sarok a labda mögött a talajon van. A talp középső részét emeld el a labdától! I. és V. ujj a labdán marad.

9. Az előző gyakorlatot ismételd, de most IV és V. ujj. talpközép csontokat emeld el a labdától

10.Lábfej most is a labdán, sarok mélyen, a IV. V. ujjal vezetve húzd kifelé a lábfejed. Csak a bokád mozogjon!