

KISISKOLÁSOKNAK (6–10 év) – RÉSZLETES, 1 HETI KOMPLEX MOZGÁSPROGRAM

(hétfőtől péntekig)

HÉTFŐ – Keresztező mozgások + térbeli iránykövetés (15–18 perc)

A célok: jobb-bal agyfélteke integráció, mozgástervezés, téri orientáció, figyelem fókuszálása.

1

1. Gyakorlat: Keresztezett térd–könyök érintés (3×20–25 másodperc)

Hogyan kell csinálni?

1. Gyermek vállszéles terpeszben áll.
2. Felnőtt mondja: „Emeld fel a térded, és érintsd meg az ellentétes könyököddel.”
 - Jobb könyök → bal térd
 - Bal könyök → jobb térd
3. A mozgás legyen ritmusos, lassú-közepes tempóban.

Figyelési pontok

- Ne csapja fel magasra a könyökét — a törzs forduljon, ne csak a kar.
- A gyermek tekintsen előre, ne lefelé.
- Mindig ellenoldali érintés legyen, ne azonos.

Tipikus hibák

- Azonos kar–azonos térd érintése.
- Túl gyors kapkodás → nem fejleszti a keresztezést.
- A törzs nem fordul, csak a kar lendül.

Könnyítés

- Eleinte helyben lassú „próba”: csak jobb könyök – bal térd → majd csere.

Nehezítés

- Ritmusra: taps / metronóm / egyenletes dobszólás.

2. Gyakorlat: Térbeli iránykövetés – 2–4 lépéses utasítások (3–4 perc)

Hogyan kell csinálni?

1. Gyermek áll a szoba közepén.
2. A felnőtt ad utasításokat, pl.:
 - „Lépj előre kettőt → fordulj balra → érintsd meg a jobb bokád.”
3. Amikor ezek mennek, lehet növelni a sorozat hosszát.

Fontos

- Minden utasítást csak egyszer mondj el — figyelemfejlesztés!
- A sorrendet a gyerekeknek kell tartania.

Tipikus hibák

- A gyermek az első lépést megcsinálja, majd elbizonytalanodik → ne segíts azonnal.
- Túl gyors mondás → lassíts, adj tiszta instrukciót.

Könnyítés

- Kétlépéses utasítás: „ugorj → fordulj hátra”.

Nehezítés

- Háttal áll a gyerek, csak hang alapján követi.

3. Gyakorlat: Testrésztaláló játék – keresztezett érintésekkel (3–4 perc)

Hogyan kell csinálni?

1. Mondod:
 - „A jobb kezeddel érintsd meg a bal válladat.”
 - „A bal kezeddel érintsd meg a jobb csípődet.”
2. Később jöhetnek gyors sorozatok:
 - „Bal kéz jobb térdhez → majd taps a fej mellett.”

Miért fontos?

- Testséma
- Téri tudat
- Bal-jobb differenciálás

4. Gyakorlat: Oldalsó nyújtások + híd pozíció (2×30 mp tartás)

Hogyan kell csinálni?

1. Gyermekek hanyatt fekszenek, térd hajlítva, talp a talajon.
2. Felemelik a csípőt, hogy a törzs egy egyenes síkot alkosson.
3. Tartja 20–30 másodpercig.
4. Utána oldalsó törzsdöntések állásban:
 - jobb kar a fej fölött → balra dől
 - bal kar a fej fölött → jobbra dől

Figyelési pontok

- Fenék ne „essen vissza”.
- Híd közben ne homorítson túl.

KEDD – Kéz-láb koordináció + ritmus (12–15 perc)

A célok: ritmusérzék, jobb-bal integráció, mozgáskontroll, akaratlagos figyelem.

1. Gyakorlat: Keresztezett helyben menet (2–3 perc)

Hogyan kell csinálni?

1. Gyermek magas térdemeléssel menetel.
2. Minden lépésnél az ellentétes kéz érinti a térdet.
3. Tempó fokozatosan gyorsítható.

Cél

- Kéz-láb koordináció
- Figyelmi fenntartás

Tipikus hiba

- A gyermek először „összegabalyodik” → lassíts.

2. Gyakorlat: Ritmus-visszatapsolás (3–4 perc)

Hogyan csináljátok?

1. A felnőtt 2–4 ütemű ritmust tapsol.
2. A gyerekek pontosan vissza kell tapsolnia.
3. Kezdő ritmus:
 - taps – taps – szünet – taps
 - taps – szünet – taps – taps

Miért jó?

- Figyelem fókuszot erősíti
- Auditív és motoros ritmus összehangolása
- Utasítás-analízis

Nehezítés

- Ritmus változtatása hangszeren (dob, ceruza az asztalon).

3. Gyakorlat: Kétkezes rajzolás A3 lapon (4–5 perc)

Hogyan kell csinálni?

1. A gyermek mindkét kezébe adsz egy színes ceruzát.
2. Nagy mozdulatokkal egyszerre rajzoljon:
 - körök
 - hullámvonalak
 - spirálok
 - végtelen jel (8-as forma)
3. A két kéz mozdulata legyen szimmetrikus.

Fejlesztési hatások

- Bal–jobb agyfélteke integráció
- Vizuomotoros koordináció
- Feszültségoldás

Lásd a tornasor végén!

SZERDA: Mászások, átfordulások (15–18 perc)

1. Hason csúszás – „kígyómozgás” (2×40 mp)

Cél: törzsizomzat aktiválása, felső és alsó test összehangolása, primitív reflexek integrációja (TNR, ATNR), figyelem stabilizálása, szemmozgások javítása.

Hogyan kell pontosan végrehajtani?

1. Gyermek hason fekszik egy csúszósabb felületen (parketta, matrac, vékony pléd).
2. Karok előre nyújtva, tenyér a talajon.
3. A mozgás mintázata:
 - A kar „behúzza” a testet maga alá → váll így előrehalad.

- A lábak enyhén toló mozdulatot végeznek hátrafelé.
 - A fej előre néz, nem lóg lefelé.
4. A törzs enyhén hullámozó mozgást végez, mintha lassan oldalról oldalra „kígyózna”.

Mire figyelj !

A mozgás lassú és kontrollált legyen, nem gyors csúszás.

- A fej végig emelve, tekintet előre fixálva (ez figyelemfókusz!)
- Csípő ne billeljen túlságosan oldalra.
- Csak könyökig húzza be a kezét (ne feküdjön rá), mert akkor „mászóhas” lesz.

Tipikus hibák

- Túl gyors, kapkodó mozgás → nem fejlődik a ritmus és kontroll.
- Fej lefelé lóg → gyengül a vizuális figyelem.
- Kizárólag lábbal tol, kar nem dolgozik.
- Hason fekvésben homorít → ágyéki feszülés.

Könnyítés

- Kezdődhet puha takarón, amit te finoman húzol → gyermek csak a mintázatra figyel.
- Rövidebb táv (1–1,5 méter).

Nehezítés

- Kígyózó, kacskaringós csíkot ragasztasz a talajra → azon kell haladnia.
- Apró célpontok: „mász el a piros pöttyig”.

Miért jó ADHD-s gyerekeknek?

- Fokozza a törzsi stabilitást, ami elengedhetetlen a nyugodt üléshez.
- Javítja a szemmozgások szervezettségét → olvasástámogató hatás.
- Fej-törzs koordináció növeli a figyelem fókuszát.
- Integrálja a még aktív primitív reflexeket → nyugtalanság csökkenhet.

2. Négykézláb mászás keresztezve (4×30 mp)

Cél: jobb-bal agyfélteke összehangolása, mozgástervezés, ritmus és stabilitás fejlesztése.

Hogyan kell végrehajtani?

1. Gyermek négykézláb helyzetbe áll:
 - tenyér a váll alatt
 - térd a csípő alatt
 - hát lapos, nem púpos
2. Mozgás:
 - jobb kéz → bal lábbal egy időben előre
 - bal kéz → jobb lábbal
3. A fej enyhén előre néz (nem lóg, nem túl magasra emelt).
4. Lassan haladjon előre 4–5 métert, majd vissza.

Mire figyelj?

- Ellentétes kéz-láb valóban egyszerre induljon.
- Tartsa stabilan a törzset.
- Tenyerét laposan tegye le (ne ököl, ne csak ujjak).
- Ne csapjon fel-le a medence → stabil, ritmusos mozgás legyen.

Tipikus hibák

- Azonos oldalú kéz és láb indul (ATNR-reflex minta).
- Csípő „hullámzik” oldalra → gyenge törzsizom.
- Kapkodó, gyors mozgás → ritmus eltűnik.

Könnyítés

- Először csak „gyakorló helyben ellentétezés”: jobb kéz + bal láb elemel → vissza → bal kéz + jobb láb.
- Rövidebb távon (1–2 méter).

Nehezítés

- Kacsaringós szalag a padlón → azt kell követni.
- Kis tárgy (pl. babzsák) a hátán → csak lassú, stabil mozgással nem esik le.

Miért jó ADHD-s gyerekeknek?

- Segíti a figyelmi fókuszt és fenntartást.
- Erősíti a két agyféltekét összekötő idegpályákat (corpus callosum).
- Fejleszti a szekvenciakövetést, ami az iskolai feladatoknál alap.
- Fejleszti a testtudatot → csökken a motoros nyugtalanság.

3. Átfordulás-sor (5 ismételés)

Cél: vestibuláris rendszer érése, jobb–bal integráció, testkép fejlesztése, mozgástervezés.

Hogyan kell végrehajtani?

A sorozat:

Hason → háton → hason → térdelés → állás (opcionális)

1. Hason fekvésből hátra fordulás

- Mindkét kar oldalra nyújtva.
 - Gyermekek lassan vállból indítja a fordulást, nem lendületből.
 - A fej az elinduló irányba néz.
2. Háton fekvésből hasra fordulás
- Kar a test mellett vagy felett.
 - Láb indítja a mozgást → törzs követi.
3. Hason fekvésből felülés térdelésbe
- Kéz a talajon, térd alátámaszt.
 - Lassan tolja fel magát térdelő helyzetbe.
4. Térdelés → állás (plusz lépés)
- Térdek alól láb előre, kéz megtámaszt → feláll.

Mire figyelj?

- Nem lendületből, nem „gurulva”, hanem kontrollált forgás legyen.
- A fej mozgása kövesse a törzs rotációját → ez fontos a vestibuláris érzéshez.
- Lapocka maradjon végig harmonikus mozgásban (ne fájjon, ne feszítse túl).
- A gyermek minden szakaszt tisztán kivitelezzen, ne siessen át.

Tipikus hibák

- Gyors „átpördülés” → nincs mozgáskontroll.
- Fej nem mozog együtt → vestibuláris rendszer nem integrálódik.
- Csípő túlságosan magas → felborítja az irányítást.
- Hanyag térdelés, bizonytalan felállás.

Könnyítés

- Puha alátétlen (vastag matrac).
- Felnőtt segít a vállnál, enyhe érintéssel vezeti az irányt.
- Eleinte csak hason → háton vagy csak háton → hason gyakorlása.

Nehezítés

- Kijelölt irány: „jobb oldalra fordulj át először”.
- Lassított végrehajtás (végtelenül fontos ADHD-nál!).
- Labda a kézben → fordulás közben nem ejtheti el.

10

Miért jó ADHD-s gyerekeknek?

- Javítja a frusztrációtűrést, mert lépésről lépésre kell kivitelezni.
- Fejleszti a térbeli tájékozódást → jobb iskolai teljesítmény (pl. betűk irányának megértése).
- Vestibuláris rendszer aktiválása nyugtató hatású → csökkenti a hiperaktivitást.
- Jobb-bal testfél integrálás → olvasási-írási készségek támogatása.

CSÜTÖRTÖK – Testséma + szem-kéz koordináció (15–18 perc)

Cél: téri tájékozódás, koordináció, jobb–bal irányok tudatosítása, célzott mozgás.

1. Gyakorlat: Labdapattogatás kézváltással (2×1 perc)

Hogyan kell csinálni?

1. Gyermek pattogatja a labdát jobb kézzel → elkap → bal kézzel.
2. A pattintás legyen középre célozva.
3. Ne túl gyors tempó.

Tipikus hibák

- Labda oldalra gurul → a gyerek túl erősen pattint.
- Csak az egyik kéz dolgozik → váltásra figyelmeztess.

2. Gyakorlat: Célbadobás színkód szerint (5 perc)

Előkészítés

- Tegyé ki 3–4 színes papírt / karikát a padlóra.
- Adj egy kis labdát vagy babzsákokat.

Feladat menete

1. Mondod: „Kék – jobb kéz!”
2. A gyermeknek a megmondott kézzel kell a megmondott színbe dobni.
3. Kombinációk:
 - „Piros – bal kéz”
 - „Zöld – jobb kéz”
 - „Sárga – két kézzel egyszerre”

Fejlesztési célok

- Utasításértés
- Figyelem váltás

- Bal–jobb kéz tudatosítása
- Szem–kéz koordináció

3. Gyakorlat: Testséma kártyák (2–3 perc)

Hogyan kell?

1. Mutass egy kártyát vagy mondd ki a testrészt: „Váll”, „boka”, „lapocka”, „csípő”.
2. A gyermeknek meg kell érintenie saját testén.
3. Később:
 - „Bal lapockád!”
 - „Jobb csuklód!”

Miért fontos ADHD-s gyerekeknél?

- Stabilizálja a testtudatot
- Csökkenti a motoros szétesettséget
- Támogatja az írás/olvasás térbeli szervezését

PÉNTEK – Légzés, nyújtás, relaxáció (10–12 perc)

Cél: megnyugvás, önszabályozás, izomtónus rendezés.

1. Gyakorlat: Mély hasi légzés plüssfigurával (2×1 perc)

Hogyan kell csinálni?

1. Gyermek hanyatt fekszik.
2. Egy plüssfigurát teszel a hasára.
3. Mondod:
 - „Belégzéskor emeld fel a plüsst...”
 - „Kilégzéskor engedd le lassan...”

Figyelési pontok

- Lassan lélegezzen, ne kapkodjon.

- A mellkas ne emelkedjen túl — a has dolgozzon.

2. Gyakorlat: „Vattavirág fújás” (2 perc)

Feladat

- Tegyeél egy vattagolyót asztalra.
- A gyerek lassú, hosszú fújással tolja előre.

Miért hatásos?

- Önszabályozás
- Indulatkontroll
- Feszültség csökkentése

13

3. Gyakorlat: Lazító nyújtások (5 perc)

1. MACSKAPÚPOSÍTÁS – HOMORÍTÁS (6–8 ismétlés)

„Cica–tehén” mozgásként is ismert. A gerinc mobilizálásának egyik legjobb gyakorlata.

Kiinduló helyzet

- Gyermek négykézláb helyzetben:
 - tenyér a váll alatt
 - térd a csípő alatt
 - hát egyenes
 - ujjai előre néznek
- Mondhatod: „Legyeél olyan, mint egy négy lábon álló kisasztal.”

Mozdulat 1 – Macskapúposítás

1. Gyerek lassan felpúposítja a hátát, mint az ijedt cica.
2. Közben a fej lassan lebillen, nézhet a köldök felé.
3. A hasat húzza be, a lapockák távolodnak egymástól.
4. Tartsák 2 másodpercig.

👉 Utasítás magyarázat a gyerekeknek:
„Most úzz el egy kutyust, púposítsd a hátad, legyél ijedt cica!”

Mozdulat 2 – Homorítás

1. Lassan engedje le a hasát.
2. A mellkas emelkedik, a fej finoman felfelé tekint.
3. A derék homorodik, de nem fájhat, nem eshet túlzásba.

👉 Utasítás magyarázat a gyerekeknek:
„Most legyél büszke tehén vagy ló, nyújtózz előre a fejeddel!”

Figyelési pontok

- Ne essen be a könyök (kar maradjon erős, stabil).
- A mozgás legyen lassú, ne rángatózó.
- Belégzés homorításhoz, kilégzés púposításhoz — ha ez már megy.

Könnyítés

- Ha gyenge a törzse, tehetsz párnát a térde alá.

Nehezítés

- Nagyon lassú váltások → 5–6 másodperc az irányváltás.

2. ELŐREDŐLÉS ÜLVE, KAROK NYÚJTVA (20–30 mp tartás)

Cél: combhajlítók, gerinc és vállak nyújtása, figyelem lassítása.

Kiinduló helyzet

- Gyermekek egyenesen ül a talajon.
- Lábak nyújtva előre, összezárva vagy enyhe terpeszben.
- Hát egyenes, karok a fülek mellett felfelé nyújtva.

Mozdulat

1. Mondod: „Nyújtózz a karoddal a plafon felé...”
2. Majd lassan előrehajol, a karokkal messze előre nyúlva.
3. A hátat nem kell gömbölyíteni, inkább hosszú gerinccel dőljön előre.
4. A gyermek ott álljon meg, ahol kellemes nyújtást érez, nem fájdalmat.
5. Tartsa 20–30 mp-ig.
6. Közben egyenletes, lassú légzés.

Figyelési pontok

- Ne erőltesd le a fejét vagy a karját.
- A térdek maradjanak a talajon, ne hajoljanak fel.
- A hát lehet enyhén domború, de ne legyen „összerogyott”.

Könnyítés

- Kissé hajlíthatja a térdét.
- Lehet a karokat a lábszárakra tenni.

Nehezítés

- A gyerek kis labdát fog a két kezében nyújtózás közben.

3. TÉRDHÚZÁS MELLKASHOZ (2×20 mp oldalanként)

A derék és csípő lazítása, feszültségoldás, megnyugvás.

Kiinduló helyzet

- Gyermekek hanyatt fekszik.
- Karok lazán a törzs mellett, egyik láb nyújtva.

Mozdulat

1. Hajlítsa be az egyik térdét.
2. Két kézzel fogja meg a térdet vagy sípcsontot.
3. Lassú mozdulattal húzza a mellkasa felé.
4. A vállak maradjanak lent a talajon.
5. Nem kell erőből a mellkasig húzni — csak kényelmesen!
6. Tartsa 20 mp-ig.
7. Láb csere.

Figyelési pontok

- A derék ne fájjon, ne „szakadjon le” a talajról.
- Lassan, egyenletesen lélegezzen.
- Ne ringatózzon előre-hátra — statikus tartás legyen.

Könnyítés

- Ha a gyerek nem éri el a lábát, foghatja a combját.

Nehezítés

- Mindkét térd húzása mellkashoz (pici „gombócpóz”).

4. LÁBUJJÉRINTÉS ÁLLÁSBAN (20–30 mp)

A hát és a lábak lazítása, idegrendszeri „lecsendesítés”.

Kiinduló helyzet

- Gyermekek vállszéles terpeszben áll.
- Karok lazán lógnak vagy a fej fölött nyújtóznak indulásként.

Mozdulat

1. Belégzés → karok emelkednek a magasba.
2. Kilégzésre lassan előrehajol, mintha „legurulna”.
3. A cél a lábujjak érintése, de ha csak a térd aljáig ér le, az is tökéletes.
4. A fej lógjon lazán, a nyak ne feszüljön.
5. Tartsa a helyzetet 20–30 mp-ig.
6. Lassan csigolyáról csigolyára emelkedjen vissza.

Figyelési pontok

- Tilos hirtelen előre rántani magát!
- A térd legyen enyhén hajlítva, ha túl feszes a comb háta.
- A vállak laza, ne felhúzott.

Könnyítés

- Térdek hajlítva maradhatnak.
- Keze a sípcsonton vagy a térd felett pihenhet.

Nehezítés

- Ugyanez összezárt lábakkal (ha már nagyon ügyes).

Sok sikert a tornához!

Nem helyettesíti a terapeutával való munkát – csak biztonságos, otthon is végezhető gyakorlati ötletgyűjtemény.

☆ 1. HÉT – PIPÁLHATÓ GYAKORLATI TÁBLÁZAT

(ADHD-s kisiskolások heti tornasora)

HÉTFŐ – Keresztező mozgások + téri irányok

Gyakorlat	Elvégzve ✓
Keresztezett térd–könyök érintés (3×20–25 mp)	☐
2–4 lépéses iránykövető utasítások	☐
Keresztezett testrésztaláló játék	☐
Híd + oldalsó nyújtások	☐

KEDD – Kéz–láb koordináció + ritmus

Gyakorlat	Elvégzve ✓
Keresztezett menetelés helyben (2–3 perc)	☐
Ritmus-visszatapsolás (3–4 perc)	☐
Kétkezes szimmetrikus rajzolás (4–5 perc)	☐

SZERDA – Mászások, átfordulások

Gyakorlat	Elvégzve ✓
Hason csúszás kígyómozgással (2×40 mp)	☐
Négykézláb mászás keresztezve (4×30 mp)	☐
Átfordulás-sor (5 ismételés)	☐

CSÜTÖRTÖK – Testséma + szem–kéz koordináció

Gyakorlat

Elvégzve ✓

Labdapattogtatás kézváltással (2×1 perc) ☐

Célbadobás színkód szerint ☐

Testséma kártyák (2–3 perc) ☐

19

PÉNTEK – Légzés + relaxáció

Gyakorlat

Elvégzve ✓

Mély hasi légzés plüssel (2×1 perc) ☐

Vattavirág fújás (2 perc) ☐

Lazító nyújtások (4 feladat) ☐

