



A kisgyermekes gerinctorna története úgy kezdődött, hogy megkeresett néhány édesanya az óvodából, hogy olyan jó volna a gyerekek születése után kicsit újra mozogni, ha lehet, itt a környéken. Vajon van-e kedvem velük foglalkozni?

Micsoda kérdés, hát persze, hogy van! Mozogni és mozgatni kívül, belül. Úgy szeretem! Igen, van kedvem! És itt vagyunk. Minden más szinte részletkérdés, de azért álljon itt néhány gondolat a gerinctornáról és rólam.

Az óra célja a teljes test átmozgatása, a különböző szövetek rugalmasságának megtartása és szükség esetén növelése, különböző mozgásminták (újra)tanulása. Mindezt az egészséget, a gerincoszlopot, a funkcionalitást, az egyéni sajátosságokat és a különböző élethelyzeteket figyelembe véve, lehetőleg tudatosan.

Az órákra épp ezért jellemző a változatosság, a differenciált gyakorlatközlés, a kötetlen hangulat, a kisgyermekes jelenléte, a testünk megfigyelése, figyelemmel követése, megértése, a magyarázatok.

Magamról elmondhatom, hogy gyermekkorom óta sportoltam, volt, hogy válogatott szinten. Fokozatosan és folyamatosan tapasztaltam és tanultam a mozgás testi, lelki pozitív hatásait, egyre egyértelműbb volt számomra, hogy ezt valahogy másoknak is szeretném megmutatni, így a Testnevelési Egyetemen kötöttem ki.

Testnevelő - gyógytestnevelő tanárként hat évig tanítottam gimnáziumban, emellett szereztem óvodapedagógusi diplomát, végeztem el néhány egyéb képzést (Schroth terápia, szenzomotoros gerinctréning, funkcionális fascia tréning, kinesio taping, SMR a sport- és mozgásszervi rehabilitációban) és kezdtem el tanítani az ELTE TÓK Testnevelés tanszékén.

Közben férjhez mentem és most három kisgyermek büszke édesanyja is lehetek. Gerinctornát lassan tíz éve tartok, a helyszín, a csapat és a kisgyermekes forma nekem is újdonság.



**Gyere, tarts
velünk te is!**