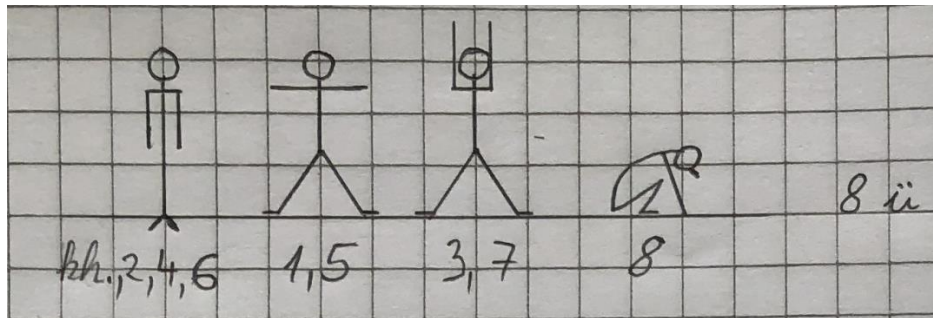


48 ütemű gyakorlatfüzér

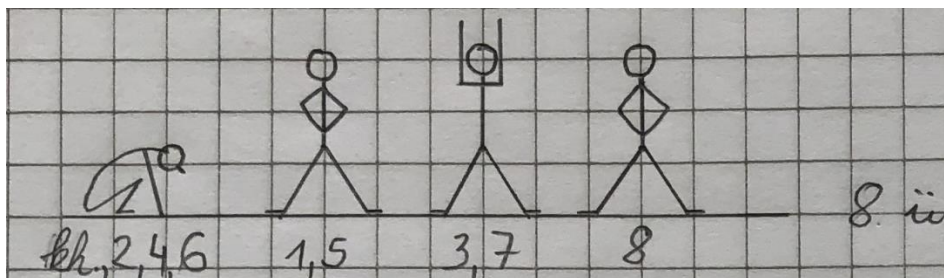
1. gyakorlat:



Kiindulóhelyzet: alapállás.

1. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2. ütem: ugrás kiindulóhelyzetbe;
3. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba;
4. ü.: mint a 2. ütem;
5. ü.: mint az 1. ü. ;
6. ü.: mint a 2. ü. ;
7. ü.: mint a 3. ü. ;
8. ü.: ugrás guggolótámaszba.

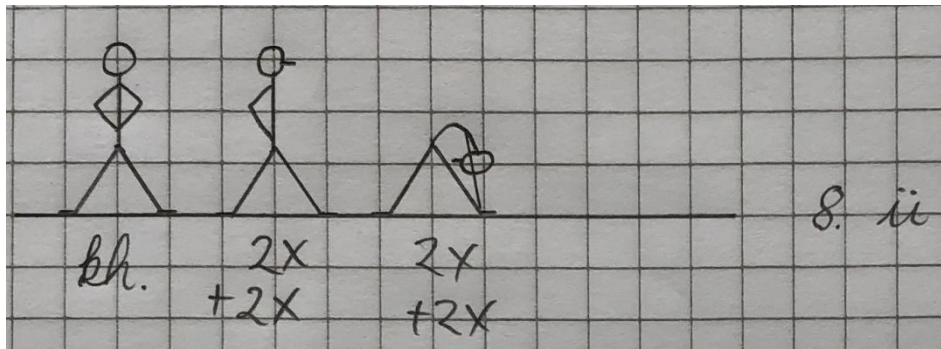
2. gyakorlat:



Kiindulóhelyzet: guggolótámasz.

1. ü.: ugrás terpeszállásba csípőretartással;
2. ü.: ugrás kiindulóhelyzetbe;
3. ü.: ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba;
4. ü.: mint a 2. ü. ;
5. ü.: mint az 1. ü. ;
6. ü.: mint a 2. ü. ;
7. ü.: mint a 3. ü. ;
8. ü.: szökkenés terpeszállásba csípőretartással.

3. gyakorlat:



Kiindulól helyzet: terpeszállás csípőretartás.

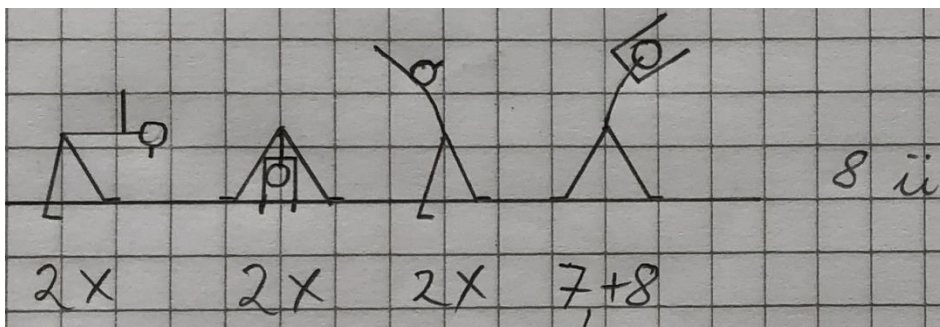
1-2. ü.: törzsfordítás balra kétszer;

3-4. ü.: 1-2. ü. ellenkezőleg;

5-6. ü.: törzshajlítás előre bal lábhoz 2x, bokaérintéssel;

7-8. ü.: 5-6. ü. ellenkezőleg.

4. gyakorlat:



Kiindulól helyzet: terpeszállás törzshajlítással előre és jobb bokaérintés.

1-2. ü.: törzsemelés döntésbe 2x, karemeléssel oldalsó középtartásba;

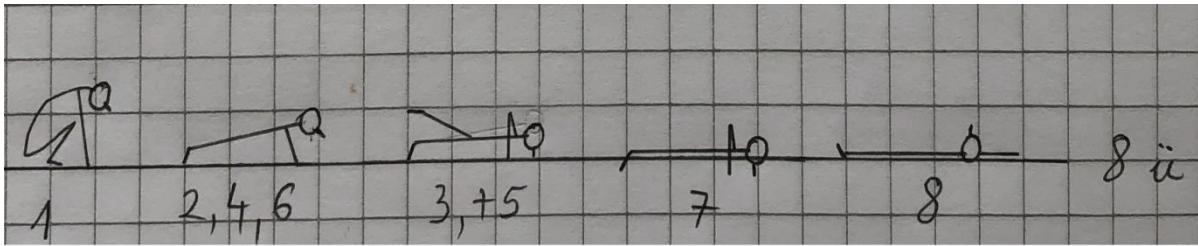
3-4. ü.: törzshajlítás előre 2x, talajérintéssel;

5-6. ü.: törzsnyújtáson keresztül törzshajlítás hátra 2x;

7. ü.: törzsnyújtáson keresztül törzshajlítás balra;

8. ü.: törzshajlítás jobbra.

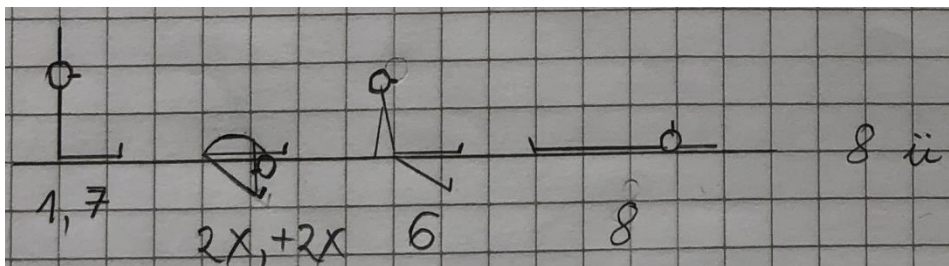
5. gyakorlat



Kiindulól helyzet: 4. gyakorlat 8. üteme.

1. ü.: ugrás guggolótámaszba;
2. ü.: szökkenés mellső fekvőtámasz helyzetébe;
3. ü.: karhajlítás bal lábemeléssel;
4. ü.: karnyújtás lábleengedéssel;
5. ü.: 3. ü. ellenkezőleg;
6. ü.: mint a 4. ü. ;
7. ü.: karhajlításon keresztül ereszkedés hasonfekvésbe;
8. ü.: fordulás balra hanyattfekvésbe, karemeléssel magastartásba.

6. gyakorlat



Kiindulól helyzet: hanyattfekvés magastartás.

1. ü.: emelkedés nyújtott ülésbe;
- 2-3. ü.: lábterpesztés és törzshajlítás előre bal lábhoz 2x, bokaérintéssel;
- 4-5. ü.: törzshajlítás előre jobb lábhoz 2x, bokaérintéssel;
6. ü.: törzsnyújtás terpeszülésbe, karleengedéssel hátsó rézsútos mélytartásba;
7. ü.: lábzáras nyújtott ülésbe, karemeléssel magastartásba;
8. ü.: ereszkedés kiindulól helyzetbe.