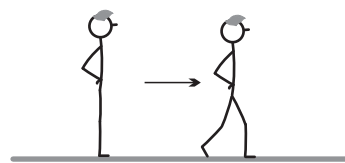


# Babzsák gyakorlatok

## Tartásjavítás

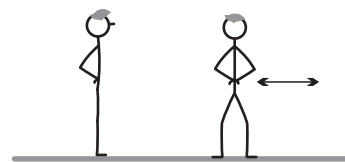
### 1. Gyakorlat

K.h.: alapállás, fejtetőre helyezett babzsák, a kartartás tetszőleges (csípőre tartás, oldalsó középtartás, stb.)  
Járás előre különböző sebességgel.



### 2. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlatnál.  
Járás oldalazva balra, jobbra. Irányváltás jelre, önállóan.



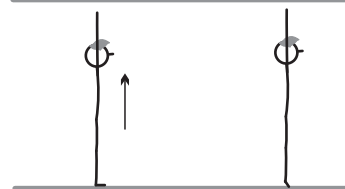
### 3. Gyakorlat

K.h.: guggoló állás, csípőre tartás, babzsák a fejtetőn.  
Törpejárás szabadon, meghatározott útvonalon.



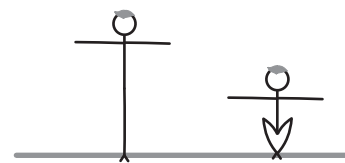
### 4. Gyakorlat

K.h.: alapállás, magastartás, babzsák a fejtetőn.  
Gólyajárás előre és oldalt; előre meghatározott útvonalon, a terület felfestett vonalain haladva.



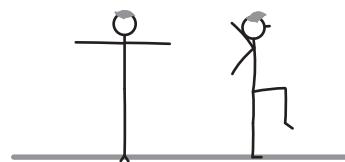
### 5. Gyakorlat

K.h.: alapállás, oldalsó középtartás, babzsák a fejtetőn.  
Ereszkedés guggolóállásba lassan, 4 ütemen keresztül, emelkedés kiinduló helyzetbe.



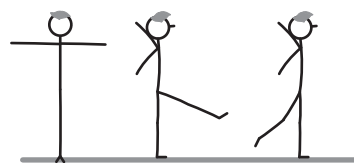
### 6. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlatnál.  
Térdemelés vízszintesig bal lábbal, a helyzet megtartása 2 másodpercig, bal láb talajra tétele, ismétlés jobb lábbal.



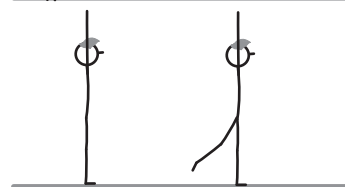
### 7. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlatnál.  
Bal láb lendítés előre-hátra-előre, majd lábletétel; ugyanígy a jobb lábbal is.



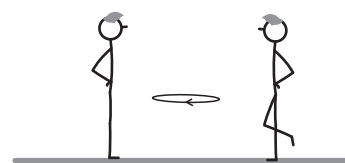
### 8. Gyakorlat

K.h.: alapállás magastartás, babzsák a fejtetőn.  
Lebegőállás bal lábbal, a helyzet megtartása 2 másodpercig, lábletétel, ellenkezőleg is.



### 9. Gyakorlat

K.h.: alapállás, tetszőleges kartartás, babzsák a fejtetőn.  
Helyben járás a test tengelye körül haladva balra 4x, majd jobbra 4x.



### 10. Gyakorlat

K.h.: Guggoló állás, csípőre tartás, babzsák a fejtetőn.  
Törpe járás helyzetében lépegetés körben balra-jobbra.

