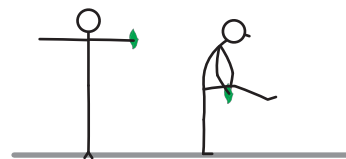


Babzsák gyakorlatok

Tartásjavítás

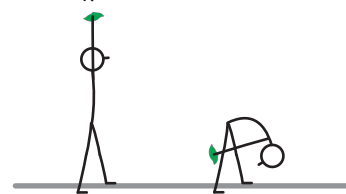
1. Gyakorlat

K.h.: alapállás, oldalsó középtartás, babzsák fogás a bal kézben. Bal láb lendítés előre, babzsák átadása a láb alatt a jobb kézbe, láb letétel. Ugyanez jobb láb alatt, jobb kézből a balba átadással.



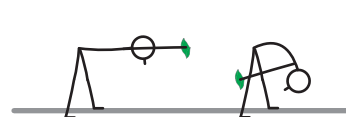
2. Gyakorlat

K.h.: terpeszállás, magastartás, babzsák fogás mindkét kézzel. Törzshajlítás előre karlendítéssel a két láb közé. Emelkedés kiinduló helyzetbe.



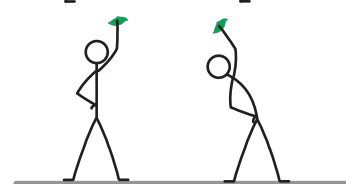
3. Gyakorlat

K.h.: terpeszállás, törzsdöntés előre, babzsák fogása magastartásban. Törzshajlítás előre karlendítéssel a két láb közé. Emelkedés kiinduló helyzetbe.



4. Gyakorlat

K.h.: terpeszállás, bal kéz magastartásban fogja a babzsákot, jobb kézzel csípőre tartás. Törzshajlítás jobbra bal térdhajlítással, majd vissza k.h.-ba. Ellentétesen is.



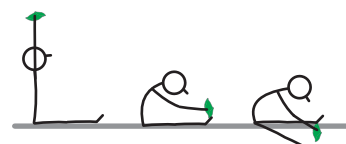
5. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés, karok magastartásban, babzsák fogás két kézzel. Törzshajlítás előre a lábfej érintésével, majd babzsák csúsztatása a nyújtott lábon és a felsőtesten át törzsnyújtással a kiinduló helyzetig.



6. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlatnál. Törzshajlítás előre a lábfej érintésével, emelkedés vissza; lábterpesztéssel előrehajlítás talajérintéssel középen, vissza k.h.-ba.



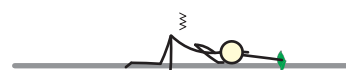
7. Gyakorlat

K.h.: térdelőtámasz, babzsák a lapockák között a háton. Hát domborítása (cicahát) fej előrehajlítása; hát homorítása a fej emelésével.



8. Gyakorlat

K.h.: terpesz térdelőtámasz, előrehajlítás (hát homorítása, vállöv a talajhoz közelítve), bal kar nyújtva fogja a babzsákot, jobb kéz hajlítva a váll alatt támaszkodik. Rúgózás 2x, tartáscsere.



9. Gyakorlat

K.h.: törökülés, babzsák fogása mélytartásban. Babzsák csúsztatással törzsdöntés előre, hát domborításával vissza.



10. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés, kéztámasz hátul, babzsák ölben. Csípőemeléssel és térdhajlítással a törzs előre tolása a sarok érintéséig, térnyújtással vissza k.h.-ba.

