

Bátorugrás előkészítő gyakorlatai

1. Gyakorlat

K.h.: sarokülés, karok hátsó rézsűtos mélytartásban.
Karlendítéssel rézsűtos magastartásba csipőemelés, térdnyújtás.



2. Gyakorlat

K.h.: térdelőtámasz
Lendületszerzés sarokülésig, beguggolás a két kar közé.



3. Gyakorlat

K.h.: térdelés, mellső középtartás.
Térdelésből lendületszerzés, kar gyors lendítése hátsó rézsűtos mélytartásból előre rézsűtos magastartásig, szökkenés guggoló állásba.



4. Gyakorlat

K.h.: térdelés, mellső középtartás.
Mint előző gyakorlat, guggoló állásból gurulóátfordulás előre.



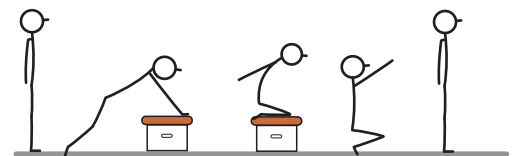
5. Gyakorlat

K.h.: térdelés a zsámolyon, mellső középtartás.
Mint 3. gyakorlat tornazsámolyról.



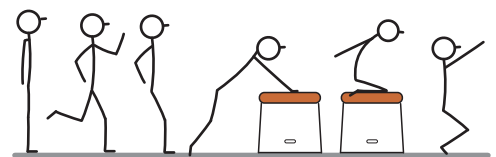
6. Gyakorlat

K.h.: alapállás a tornazsámolynál.
Zsámolyra történő feltérdelésből (kéztámasz után) bátorugrás.



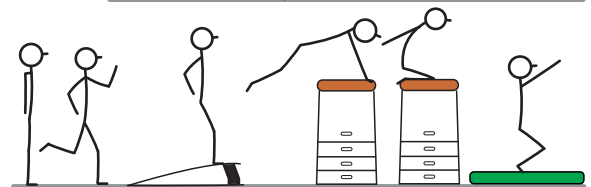
7. Gyakorlat

K.h.: alapállás a szekrényfelső előtt.
Mint előző feladat néhány lépés lendületszerzéssel, páros lábú elrugaszkodással.



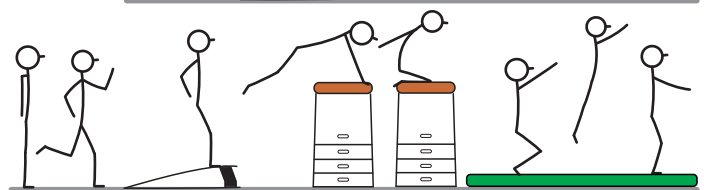
8. Gyakorlat

K.h.: mint előző feladat több részes szekrény keresztben, dobantó.
Lendületszerzés után, dobantó használattal bátorugrás.



9. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlat.
Mint előző feladat, a talajra érkezés után homorított felugrás.



10. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlat.
Mint 8. feladat, 90 fokos, majd 180 fokos fordulattal.

