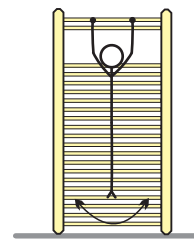
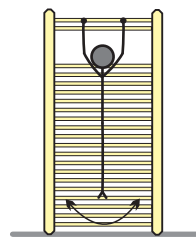


Függésgyakorlatok - Bordásfal

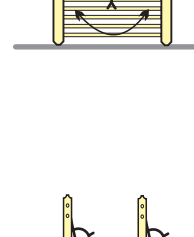
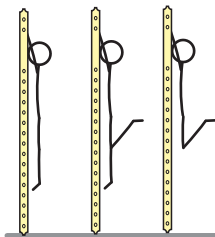
1. Gyakorlat

K.h.: mellső függés, fogás a legfelső fokon.
Lengés (hinta) jobbra-balra



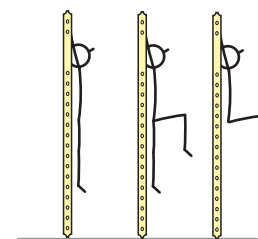
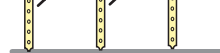
2. Gyakorlat

K.h.: hátsó függés, fogás a legfelső fokon.
Mint előző gyakorlat.



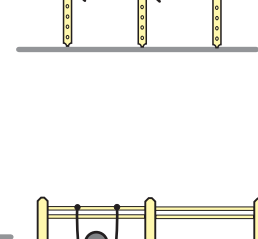
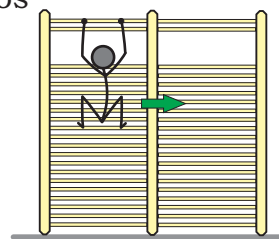
3. Gyakorlat

K.h.: mint 1. gyakorlat
Bal sarokemelés térdhajlítással, jobb sarokemelés;
bal láb nyújtás, jobb láb nyújtás.



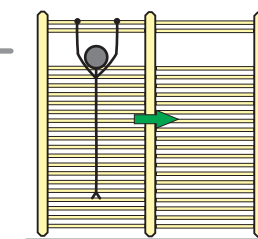
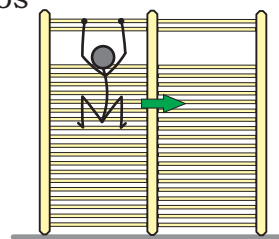
4. Gyakorlat

K.h.: mint 2. gyakorlat
Bal térdemelés, vissza; jobb térdemelés, vissza; páros
térdemelés és vissza 2x.



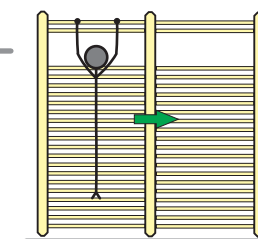
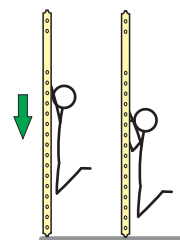
5. Gyakorlat

K.h.: hajlított függőállás, fogás a legfelső fokon.
Oldalirányú mászás 5-6 bordásfalközön át.



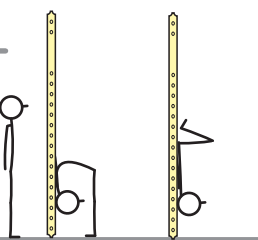
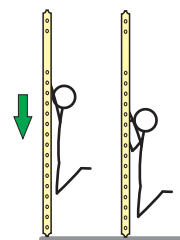
6. Gyakorlat

K.h.: mellső függés, fogás a legfelső fokon.
Függeszkedés oldalirányban 2-3 közön át (láblendítéssel lehet segíteni).



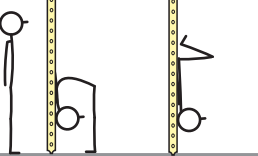
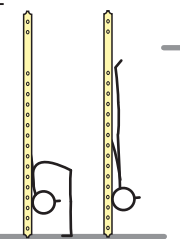
7. Gyakorlat

K.h.: mellső függés, fogás felülről a 3. fokon, sarokemelés.
Függeszkedés lefelé (bal kéz - zár - jobb kéz - zár) térdelésig.



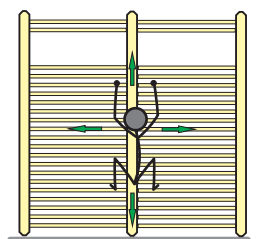
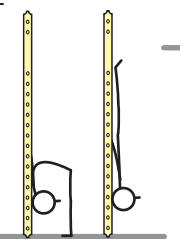
8. Gyakorlat

K.h.: alapállás szemben a bordásfallal, felkar törzshöz szorítása, a tenyér hátrafelé néz.
Törzshajlítás előre, háttámasz a bordásfalon, fogás, csípőemelés, lábemelés hajlított lábbal, lassú visszaereszkedés.



9. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlat.
Az előző gyakorlat nyújtott lábbal.



10. Gyakorlat

K.h.: hajlított függőállás a bordásfalon.
Majomugrás a szomszédos bordásfalra balra-jobbra, ugrás felfelé és lefelé.

