

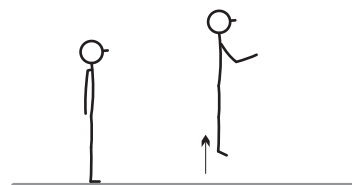
Szekrényugrást előkészítő gyakorlatok

Dobbantóhasználat

1. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

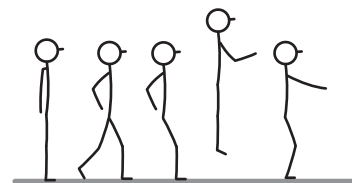
Páros lábon szökdelés helyben hajlított karú lendítéssel.



2. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

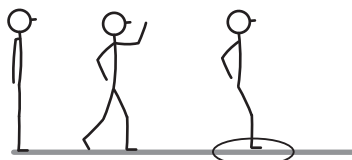
Kilépéssel összeugrás páros lábra, felugrás, érkezés hajlított állásba, alapállás.



3. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

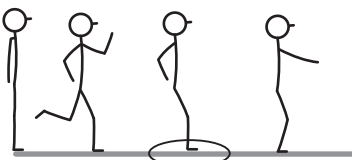
Néhány lépés után páros lábra összeugrás karikába.



4. Gyakorlat

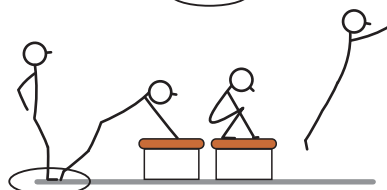
K.h.: alapállás.

Pár lépés nekifutásból elrugaszkodás egy lábról, összeugrás karikába, kiugrás.



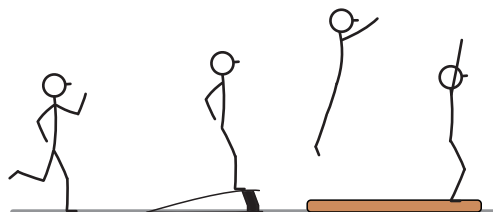
5. Gyakorlat

Nekifutásból összeugrás karikába, nyusziugrás zsámolyra (szekrénytetőre), függőleges repülés.



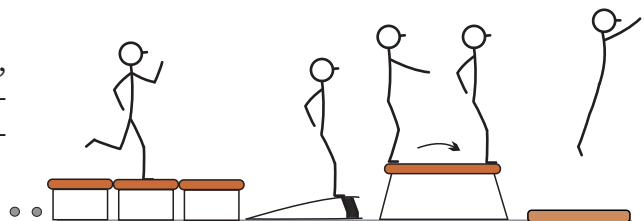
6. Gyakorlat

Nekifutás, összeugrás dobantóra, függőleges repülés tornaszőnyegre, érkezés hajlított állásba, karok rézsút magastartásban.



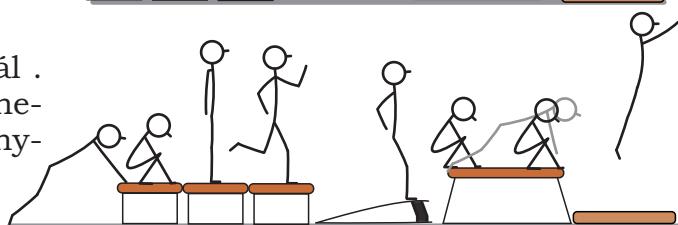
7. Gyakorlat

Nekifutás 5-6 hosszában állított zsámolyon, dobantóról elugrás, érkezés a hosszában állított szekrénytetőre hajlított állásba; szökkenés előre, függőleges repülés.



8. Gyakorlat

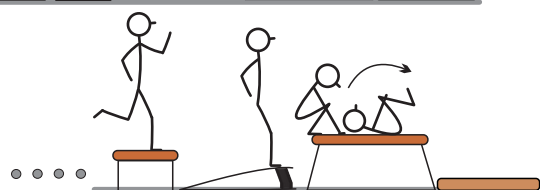
Pálya berendezése mint előző gyakorlatnál. Felguggolás az első zsámolyra, alapállás, nekifutás, dobantás, felguggolás a szekrényre, nyusziugrás, függőleges repülés.



9. Gyakorlat

Szerek elhelyezése mint előző feladatnál.

Nekifutás és dobantás után felguggolás a szekrényre, gurulóátfordulás előre.



10. Gyakorlat

A dobantó távolságának növelése (félelemérzet leküzdése). A svéd szekrény és a dobantó közé helyezett hosszanti élére állított zsámoly; keresztben álló helyzetben, majd keresztben hosszában állítva.

