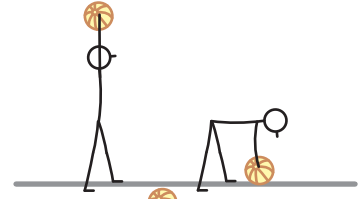


Egyéni medicinlabdás gyakorlatok

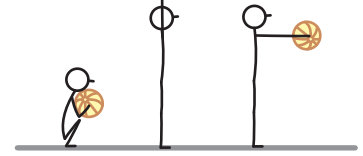
1. Gyakorlat

K.h.: terpeszállás, medicinlabda fogása magastartásban. Törzsdöntés előre, labda leengedése a talajra; törzs- és labdaemelés kh.-be.



2. Gyakorlat

K.h.: guggolóállás, labda mellhez tartva. Felállás közben labda emelése magastartásba, szer leengedése mellő középtartásba, emelés vissza és leguggolás.



3. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés, hátultámasz, labda a bokák közé szorítva. Lábemelés kb. 45 fokos szögben, talajra engedés.



4. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés, hátultámasz, lábak a medicinlabdán. Csípőemelés hátsó-mély fekvőtámaszba, csípő leengedése ülésbe.



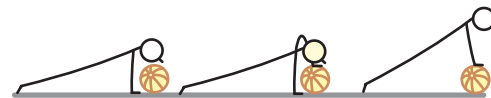
5. Gyakorlat

K.h.: mellő mély fekvőtámasz, lábak a labdán. Karhajlítás, -nyújtás.



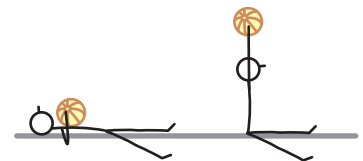
6. Gyakorlat

K.h.: terpezs mellő fekvőtámasz, medicin a fej előtt. Bal kézzel feltámlázás a labdára, majd jobbal a másik kéz mellé, vissza.



7. Gyakorlat

K.h.: hanyattfekvés, lábak terpeszben, labda mellkasnál. Felülés közben labda emelése magastartásba, vissza.



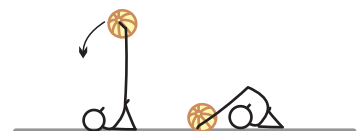
8. Gyakorlat

K.h.: hanyatt fekvés, lábak terpeszben, a fej a tarkónál támaszkodik a labdán, karok csípőn. Csípőemelés, egyensúly megtartása, ereszkedés vissza.



9. Gyakorlat

K.h.: tarkónállás, labda a bokák közé szorítva. Lábleengedés (bicskamozdulat) a fej mögé, emelés vissza.



10. Gyakorlat

K.h.: hanyatt fekvés, magastartás, labda a bokák közé szorítva. Labdaemelés hátra, a fej mögé, a kezekhez, lábak visszaengedése a talajra; felülés, labda bokák közé helyezése.

