

Fejállás variációs gyakorlatok

1. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz.

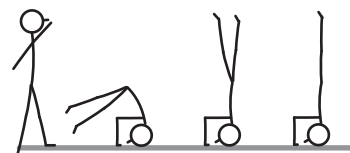
Emelés zsugorfejállásba, lábnyújtás, lábhajlítás vissza zsugorhelyzetbe, ereszkedés guggoló támaszba.



2. Gyakorlat

K.h.: terpeszállás, karok oldalsó középtartásban.

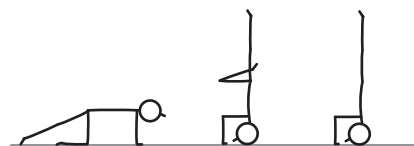
Emelés fejállásba, lábzáras, lábterpesztés, ereszkedés vissza kh.-be.



3. Gyakorlat

K.h.: bal térdelő támasz (ellenkezőleg is).

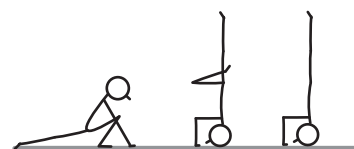
Emelés fejállásba, bal láb nyújtása, vissza.



4. Gyakorlat

K.h.: bal guggoló támasz (ellenkezőleg is).

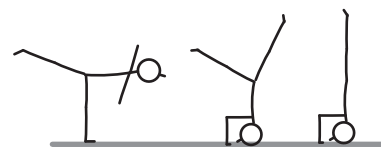
Emelés fejállásba, bal láb nyújtása, vissza.



5. Gyakorlat

K.h.: bal mérlegállás (ellenkezőleg is).

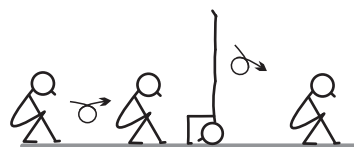
Emelés fejállásba, lábzáras, vissza.



6. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz.

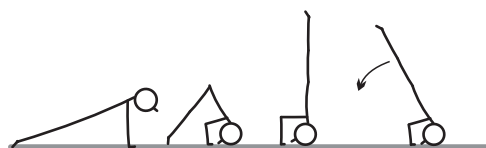
Elemösszekötések: gurulóátfordulás előre majd fejállás; fejállás majd gurulóátfordulás előre.



7. Gyakorlat

K.h.: mellő fekvőtámasz.

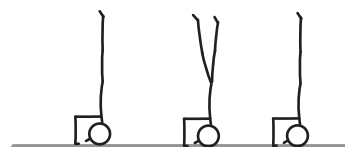
Láb húzása bicska-helyzetig, emelés fejállásba, ereszkedés vissza nyújtott, megfeszített törzzsel fekvőtámaszba.



8. Gyakorlat

K.h.: nyújtott fejállás.

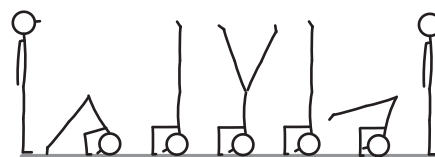
Lábterpesztés -zárás



9. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

Emelés fejállásba, bal harántterpesz, lábtartáscsere.



10. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz.

Emelés zsugorfejálláson keresztül nyújtott fejállásba, bal láb hajlítása-nyújtása, ellenkezőleg.

