

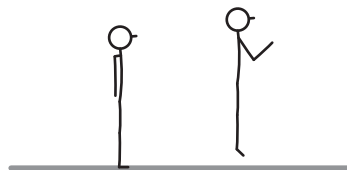
# Szekrényugrást előkészítő gyakorlatok

## Függőleges repülés

### 1. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

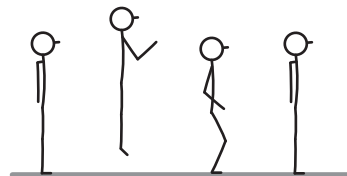
Páros lábon szökdelés helyben hajlított karú lendítéssel.



### 2. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

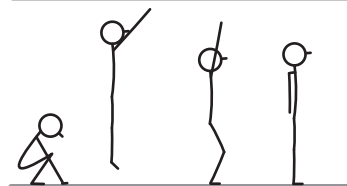
Páros lábon szökkenés, érkezés hajlított állásba, alapállás.



### 3. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz.

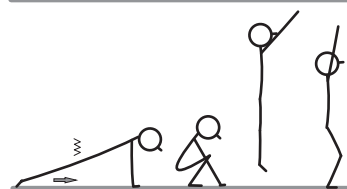
Felugrás helyben, érkezés hajlított állásba karlendítéssel rézsút magastartásba, alapállás.



### 4. Gyakorlat

K.h.: mellső fekvőtámasz.

Lendületvétel után (csípőejtés) beguggolás a kész-támaszhoz, majd mint 3. gyakorlat.



### 5. Gyakorlat

K.h.: hasonfekvés, karok magastartásban.

Kar és lábemelés egyszerre, vezényszóra.



### 6. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlatnál.

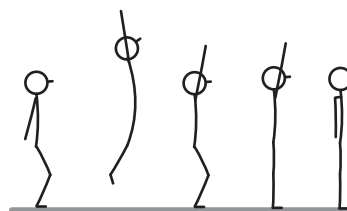
Kar és lábemelés után hinta előre-hátra.



### 7. Gyakorlat

K.h.: hajlított állás, karok hátsó rézsútos mélytartásban.

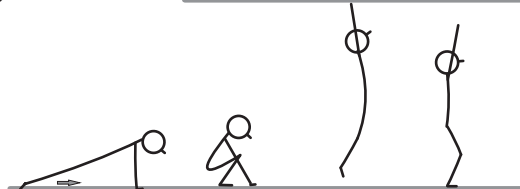
Homorított felugrás karlendítéssel rézsút magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedés csak térdnyújtás után.



### 8. Gyakorlat

K.h.: mellső fekvőtámasz.

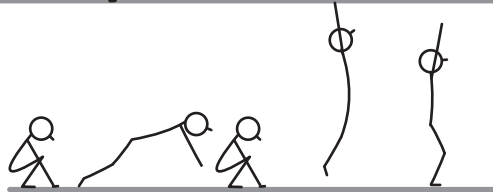
Beguggolás, homorított felugrás, érkezés hajlított állásba (mint előző gyakorlat).



### 9. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz.

Nyusziugrás után mint előző gyakorlat.



### 10. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

Kilépéssel összeugrás páros lábba, nyusziugrás, függőleges repülés.

