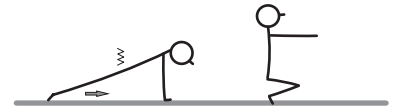


Guggolóátugrás előkészítő gyakorlatai

1. Gyakorlat

K.h.: mellső fekvőtámasz.

Lendületszerzés (csipőrúgózás) után beguggolás, karlendítéssel előre.



2. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz.

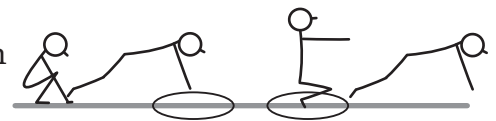
Nyusziugrás folyamatosan karlendítéssel előre.



3. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz.

Nyusziugrások karlendítéssel előre karikákban (távolság növelésével).



4. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz.

Mint előző gyakorlat, medicin labdák fölött.



5. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz a zsámoly előtt.

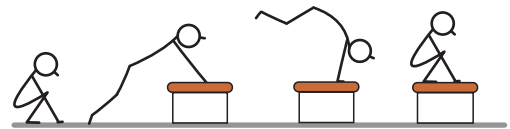
Mint 3. gyakorlat a zsámoly(ok) fölött.



6. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz a hosszában állított zsámoly előtt.

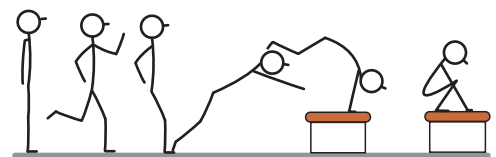
Nyusziugrás a zsámolyon történő támasszal, karlendítéssel előre.



7. Gyakorlat

K.h.: alapállás a hosszában állított zsámoly előtt.

Mint előző feladat néhány lépés lendületszerzéssel, páros lábú elrugaszkodással.



8. Gyakorlat

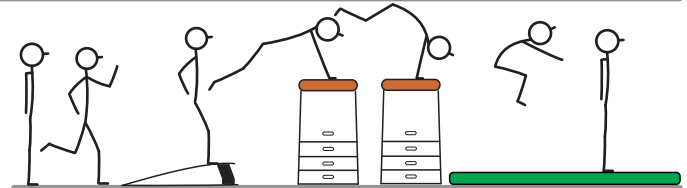
K.h.: mint előző feladat (életkornak megfelelő magasságú) szekrény előtt. Lendületszerzés után, felguggolás, le-guggolás.



9. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

Keresztben állított szekrényen átguggolás.



10. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlat.

Guggolóátugrás lebegőtámasszal (dob-bantó fokozatos távolításával), fiúknak hosszába állított szekrényen is.

