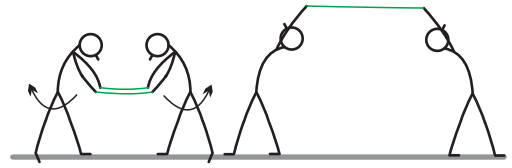


# Gumiszalag páros gyakorlatok

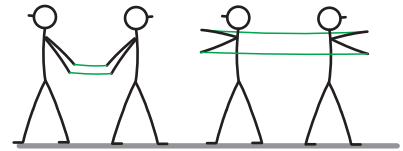
## 1. Gyakorlat

K.h.: a párok terpeszállásban, egymás felé fordulva mélytartásban fogják a szalagokat. Törzsfordítás ellenkező irányba, karok magastartásba emelése, vissza.



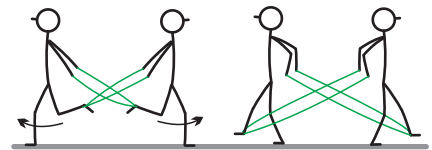
## 2. Gyakorlat

K.h.: haránt-terpeszállás egymásnak háttal, szalagok fogása hátsó rézsútos mélytartásban. Karemelés és előrehúzás mellső rézsútos tartásig, vissza.



## 3. Gyakorlat

K.h.: háttal felállás, bal lábfejekbe beakasztva a szalag, fogás hátsó rézsútos mélytartásban. Láblendítés előre (karok ellent tartanak), vissza.



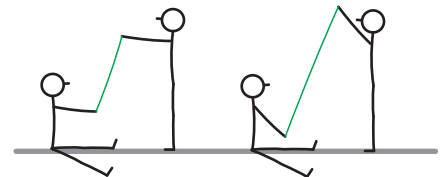
## 4. Gyakorlat

K.h.: terpesz guggolóállás szemben, szalagok mellhez tartva, kifeszítve. Terpeszállásba emelkedés, törzsdöntés előre, karok magastartásba engedése, vissza.



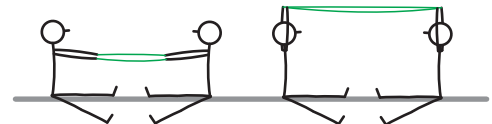
## 5. Gyakorlat

K.h.: „A” terpeszülésben, a szalagot mellső középtartásban fogja, „B” szemben állva, szintén mellső tartásban fogja a szalag másik végét. „A” lefelé, „B” felfelé húzza a szalagot, csere.



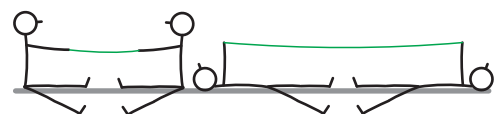
## 6. Gyakorlat

K.h.: terpeszülés egymással szemben, szalagok fogása mellső középtartásban. Karemelés magastartásba, vissza.



## 7. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlat, de csak egy szalag fogása. Ereszkedés hanyattfekvésbe, karok mellső középtartásban, felülés vissza.



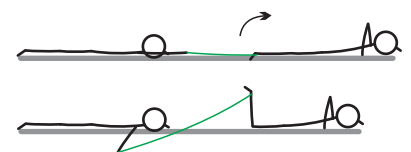
## 8. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés háttal egymásnak, szalagok fogása hátsó rézsútos mélytartásban. Karemeléssel hátra-felfelé törzshajlítás előre, vissza.



## 9. Gyakorlat

K.h.: „A” hasonfekvés, támasz a mellkasnál, szalag a bokákra hurkolva, „B” hasonfekvés, magastartásban fogja a szalag másik végét. „A” sarokemelését végez, „B” oldalsó középtartásig húzza a szalagot, vissza és szerepcseré.



## 10. Gyakorlat

K.h.: „A” mint előző gyakorlatnál, „B” háttal, nyújtott ülésben, szalag fogása hátul. „A” sarokemelését végez, „B” hátrafelé magastartásba emeli kezeit, vissza és csere.

