

Gurulóátfordulás előre-hátra

Gimnasztika-gyakorlati előkészítés

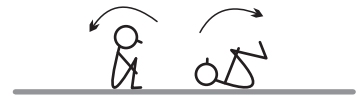
1. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz. A csípő emelése lassan, a hát gömbölyítése úgy, hogy a kéztámasz rögzítve maradjon. Ereszkedés vissza guggoló támaszba.



2. Gyakorlat

K.h.: zsugorulás, térdkulcsolás. Gördülés hátra, majd vissza zsugorulásba. Folyamatos végrehajtás 4-6 x.



3. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz, térdkulcsolás. Mint az előző gyakorlatban gördülés hátra, majd vissza. Eleinte tanári segítséggel, majd önállóan.



4. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz. Gurulás hátra zsugor tarkóállásba. A kéz a fül mellett támaszkodik, hüvelykujjak a fej felé. Legördülés vissza guggoló támaszba vagy zsugorulásba.



5. Gyakorlat

K.h.: térdelő támasz. A hát domborítása, tekintet a mellkasra irányuljon ("cicahát"). A hát homorítása, a tekintettel felfelé.



6. Gyakorlat

K.h.: térdelő támasz. Csípőemelés a láb kinyújtásáig, a hát gömbölyítése, tekintet a térdre irányuljon. Ereszkedés vissza térdelő támaszba.



7. Gyakorlat

K.h.: Hanyatt fekvés, kéztámasz a fül mellett, hüvelykujj a fej felé fordítva, a könyök zártan. Lábemelés a fej fölé, majd mögé és vissza.



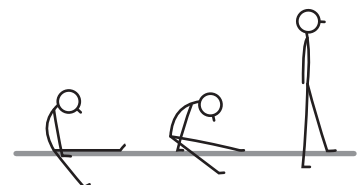
8. Gyakorlat

K.h.: Tarkóállás, kéztámasz mint az előző gyakorlatnál. Gurulás előre guggoló támaszba. A guruláskor pillanatnyi térdkulcsolás.



9. Gyakorlat

K.h.: széles terpeszülés, kéztámasz a csípő előtt. Csípőemelés kísérletek a törzs előre döntésével. A terpeszülés fokozatos szűkítésével. Befejező helyzet: terpeszállás.



10. Gyakorlat

K.h.: sarokülés, előrehajlás, homlok a talajon, kéztámasz a fej mellett. A kar toló mozgásának gyakorlása, karnyújtással törzskiemelés, a fej kiemelése a karok közül.

