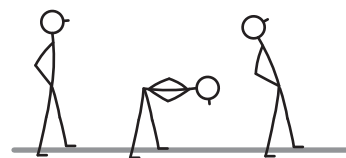


Híd-előkészítő gimnasztikai gyakorlatok

Csípőlazító gyak.

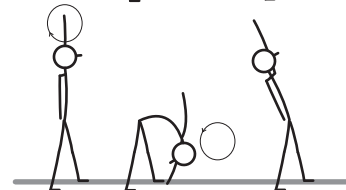
1. Gyakorlat

K.h.: terpeszállás, csípőretartás.
Törzsdöntés előre 4x, törzshajlítás hátra 4x.



2. Gyakorlat

K.h.: terpeszállás, bal kéz magastartásban, jobb kéz mélytartásban.
Bal karkörzés 4x törzshajlítással előre, talajérintés bal kézzel, malomkörzés hátra törzshajlítással. Tartáscsere.



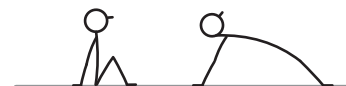
3. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés kéztámasz hátul.
Csípőemelés hátsó fekvőtámaszba, a has domborításával, ereszkedés vissza.



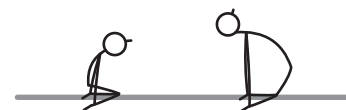
4. Gyakorlat

K.h.: hajlított ülés kéztámasz hátul.
Mint előző gyakorlat.



5. Gyakorlat

K.h.: terpezs sarokülés, kéztámasz a bokákon.
Csípőemelése és előre tolása bokafogással.



6. Gyakorlat

K.h.: hasonfekvés homorítással, bokafogás.
Hintázás előre-hátra.



7. Gyakorlat

K.h.: hasonfekvés, páros kar- és lábemelés.
Hintázás előre-hátra megfeszített csípővel.



8. Gyakorlat

K.h.: hajlított ülés, bal kéztámasz hátul, jobb kéz mellső középtartásban.
Karkörzéssel csípőemelés, térdnyújtás; támasz a fej mögött, (híd helyzete), ereszkedés vissza.



9. Gyakorlat

K.h.: hanyattfekvés, kéztámasz a fül mellett, lábak kis terpeszben felhúzva a csípő mellett.
Csípőemelés kar- és lábnyújtással (híd), visszaereszkedés.



10. Gyakorlat

K.h.: híd helyzete.
Hinta előre-hátra; néhány lépés előre-hátra.

