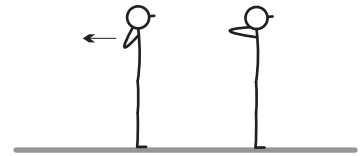


Híd-előkészítő gimnasztikai gyakorlatok

Vállövlazító gyak.

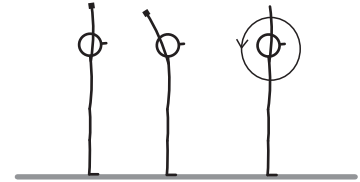
1. Gyakorlat

K.h.: alapállás, kézkulcsolás a tarkón.
Könyökhúzás hátra.



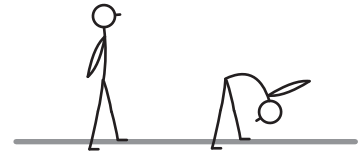
2. Gyakorlat

K.h.: alapállás, magastartásban kézfogás.
Karhúzás (nyújtott helyzetben) hátra 2x, páros karkörzés hátra 2x.



3. Gyakorlat

K.h.: terpeszállás, karok hátsó rézsútos mélytartásban, ujjfűzés.
Törzshajlítás előre, erőteljes karlendítéssel hátra 3x, emelkedés k.h.-be.



4. Gyakorlat

K.h.: hajlított ülés, támasz a test mögött.
Csípőemeléssel, lábbal lépegetés előre a vállízület mozgáshatáráig, majd vissza.



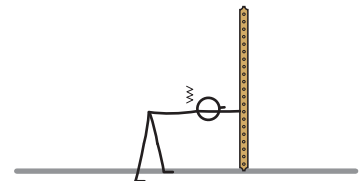
5. Gyakorlat

K.h.: térdelőtámasz, bal kar előre nyújtva, jobb kar könyökben hajlítva a mellnél.
Törzshajlításban (homorítás) rúgózás 2x, vállöv talajhoz közelítése, tartáscsere.



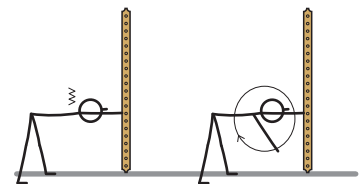
6. Gyakorlat

K.h.: bordásfallyal szemben állva, terpeszállás, törzsdöntés, fogás csípő magasságában.
Rúgózó mozdulatokkal a vállízület lazítása.



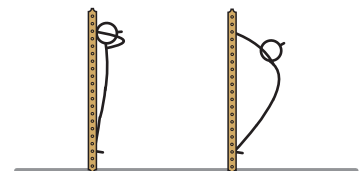
7. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlatnál.
Rúgózás ebben a helyzetben, majd karkörzés bal kézzel lefelé, ellenkezőleg.



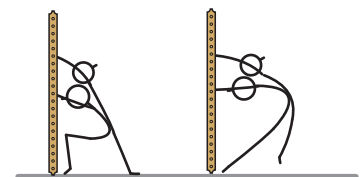
8. Gyakorlat

K.h.: hátsó függőállás a bordásfalon, láb a 3. fokon, fogás fejmagasságban (felső madárfogás).
Csípő előretolása karnyújtásig (híd-helyzet), majd vissza.



9. Gyakorlat-Páros feladat

K.h.: „A” hajlított állásban a bordásfallyal szemben, fogás a fej magasságában; „B” háttal felállva magastartásban fogja a bordásfalat (rátámaszkodik „A”-ra).
„A” kiemeli társát, szerepcsere.



10. Gyakorlat-Páros feladat

K.h: nyújtott ülés egymásnak háttal, magastartásban kézfogás.
„A” törzshajlítás előre, „B” a hátára fekszik homorítva a törzsét; szerepcsere.

