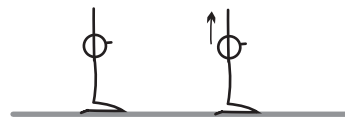


Kézenátfordulás

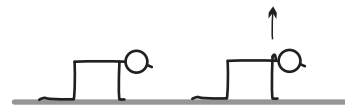
1. Gyakorlat

K.h.: sarokülés, magastartás.
Vállak emelése, nyújtása felfelé.



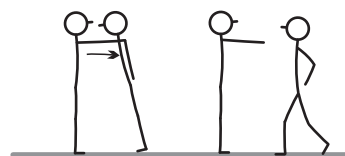
2. Gyakorlat

K.h.: térdelőtámasz.
Vállak emelése nyújtott karral.



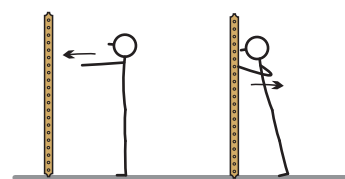
3. Páros gyakorlat

K.h.: Párok szemben állva, „A” előredől nyújtott törzssel, „B” vállfogással támasztja.
Társ hátra lökése nyújtott karral.



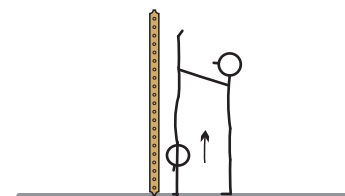
4. Bordásfal gyakorlat

K.h.: alapállás a bordásfallal szemben.
Előredőlés, váll-lökés vissza nyújtott karral.



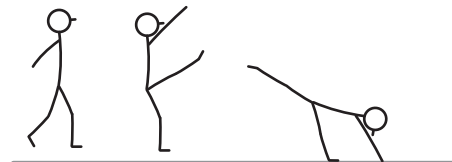
5. Bordásfal gyakorlat

K.h.: Kézállás a bordásfalnál.
Társ segítségével váll nyújtása.



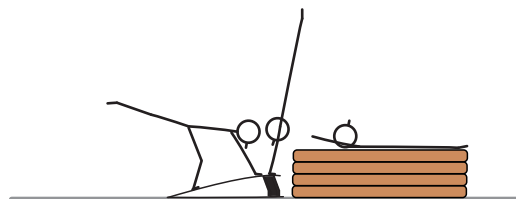
6. Gyakorlat

Sasszé oktatása: Indián szökdelés előre nyújtott lendítő lábbal, karok lendítése hátsó rézsútos mélytartásból rézsútos magastartásig, testsúly áthelyezéssel, hátul lévő láb hátra lendítése.



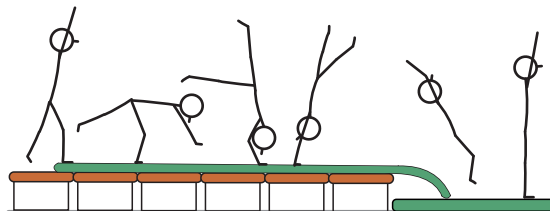
7. Gyakorlat

Szivacsbála (3-4 szőnyeg egymáson) elé helyezett dobbantó. Sasszé a dobbantó előtt, kéztámasz a dobbantó tetején, váll-lökés, repülés, érkezés hanyattfekvésbe.



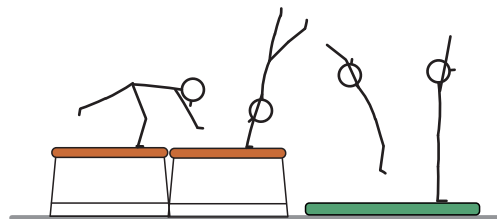
8. Gyakorlat

Terep: két sorban 5-6 db zsámolyra fektetett szőnyeg, ami lehajlik a földre rakott szőnyegre. Sasszéból kézenátfordulás



9. Gyakorlat

Egymás elé helyezett 2-3 részes svédsekreányról sasszéból kézen átfordulás



10. Gyakorlat

Föltekert filc fölött kézen átfordulás sasszéból.

