

Kézállást-előkészítő gyakorlatok

Támaszhelyzetek

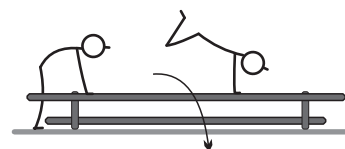
1. Gyakorlat

Állatutánzó feladatok:nagy kutya, sánta róka, fókajárás, pókjárás, rákjárás, nyusziugrás



2. Gyakorlat

K.h.: Hajlított állás a tornapad bal oldalán, támasz a padon. Zsugorkanyarlati átugrás a pad másik oldalára, haladás folyamatosan.



3. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz.

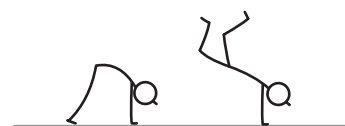
Átmászás a zsámolyon, nyusziugrás fel a zsámolyra, majd le.



4. Gyakorlat

K.h.: négykézláb állás.

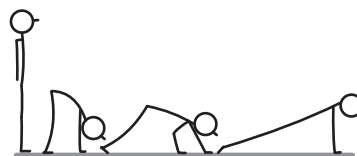
Kéztámasz helyzetében lábakkal rugaszkodás felfelé (kispaci rúgkapál).



5. Gyakorlat

K.h.: alapállás, törzshajlítás előre talajra támaszkodó tenyérrel.

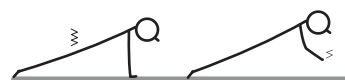
Támlázás fekvőtámaszig 4 ütemen keresztül, vissza.



6. Gyakorlat

K.h.: mellső fekvőtámasz.

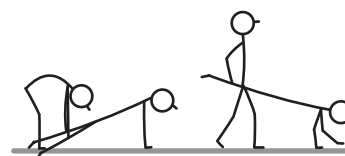
Csípőrúgózással karlökés, taps, érkezés k.h.-be.



7. Páros gyakorlat

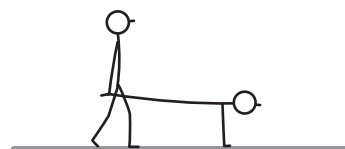
„A” mellső fekvőtámaszban, „B” a térdhajlatnál fogja a lábakat.

Talicskázás, majd szerepcseré.



8. Páros gyakorlat

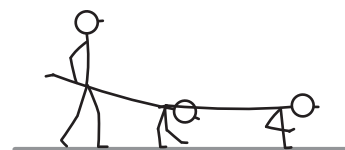
K.h.: mint 7. gyakorlat, de „B” a bokáknál fogja a lábakat. Talicskázás szerepcserével.



9. Csoportos gyakorlat

K.h.: „A” mellső fekvőtámaszban, „B” mély mellső fekvőtámaszban, lábait „A” vállán, „C” a térdhajlatnál fogja „A” lábát.

Talicskázás a szerepek variálásával.



10. Gyakorlat

K.h.: mély mellső fekvőtámasz a bordásfalnál, lábak a 3. fokon.

Lépegetés hátra és felfelé kézállás helyzetéig.

