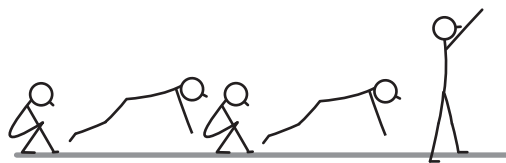


# Támaszugrás - kismacska

## 1. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz.

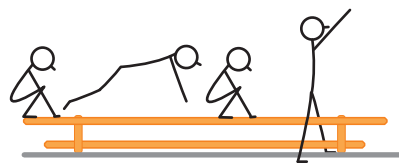
Nyusziugrás egyszer guggolótámaszba, majd terpeszállásba karlendítéssel előre; folyamatosan.



## 2. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz a padon.

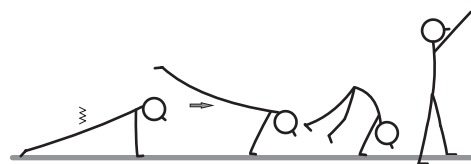
Mint első gyakorlat, guggolótámaszban a padon, terpeszállásban karlendítéssel rézsútos magatartásba.



## 3. Gyakorlat

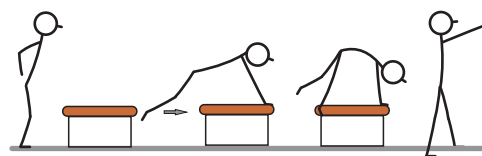
K.h.: mellső fekvőtámasz.

Csípőrügőzés után csípőlendítéssel szökkenés terpeszállásba, karlendítéssel rézsútos magatartásba.



## 4. Gyakorlat

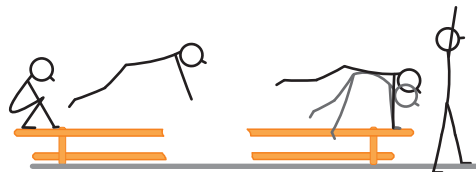
K.h.: hajlított állás hosszában állított zsámoly előtt. Kéztámasz a zsámoly túlsó végére, ellendülés, karlökéssel terpeszállásba érkezés a zsámoly elé.



## 5. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz a padon.

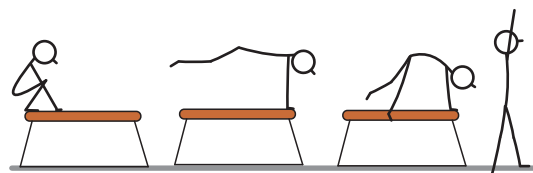
Nyusziugrás folyamatosan, az utolsó fogás a pad végén, leterpesztés, érkezés a pad elé.



## 6. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz a szekrénytető végén.

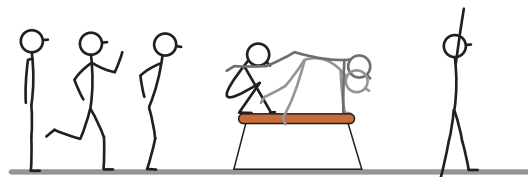
Előre ugrás a szer túlsó végéig, kéztámasz után karlökéssel leterpesztés a szekrény elé.



## 7. Gyakorlat

K.h.: alapállás pár lépésre a szekrényfelsőtől.

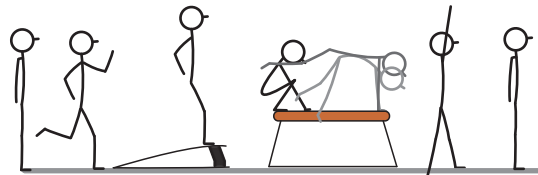
Mint előző feladat nekifutással, dobbantással a talajon.



## 8. Gyakorlat

K.h.: alapállás a szer előtt.

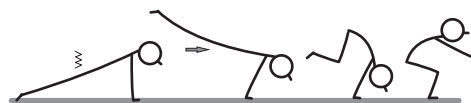
Mint előző gyakorlat dobbantó használattal.



## 9. Gyakorlat

K.h.: mellső fekvőtámasz.

Mint 3. gyakorlat, de beguggolás, karlendítéssel előre.



## 10. Gyakorlat

K.h.: alapállás a hosszában állított szekrénynél.

Kéztámasz, felguggolás, előretámasszal leguggolás, érkezés hajlított állásba., karlendítéssel rézsút magatartásba.

