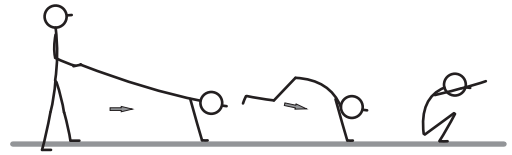


Lebegőtámasz előkészítő gyakorlatai

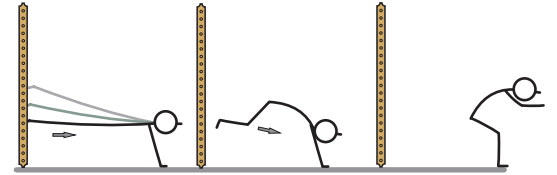
1. Gyakorlat

K.h.: „A” mellső fekvőtámaszban, „B” derékmagasságban fogja a nyújtott lábakat.
Beguggolás a két kéz vonalába, karlendítéssel előre.



2. Gyakorlat

K.h.: bordásfalnál fekvőtámasz, láb a 4-5. fokon, majd magasabban.
Beguggolás karlökéssel, karlendítéssel előre.



3. Gyakorlat

K.h.: guggoló állás, mellső középtartás.
Nyusziugrás távolba történő támasszal, térd nyújtásával, saroklendítéssel hátra.



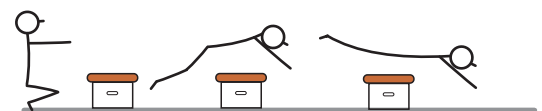
4. Gyakorlat

K.h.: guggoló állás, mellső középtartás.
Mint előző gyakorlat medicinlabda fölött.



5. Gyakorlat

K.h.: guggoló állás, mellső középtartás.
Mint előző gyakorlat tornaszámoly fölött.



6. Gyakorlat

K.h.: mellső fekvőtámasz.
Lendületszerzéssel (csípőrügözással) láblendítés hátra, beguggolás.



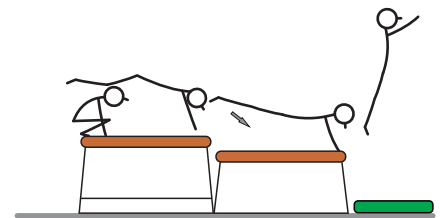
7. Gyakorlat

K.h.: sarokülés, kéztámasz a talajon.
Csípőemeléssel sarok hátralandítása, beguggolás.



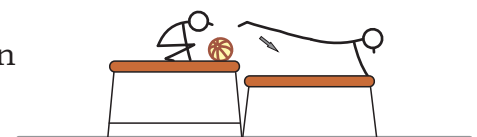
8. Gyakorlat

K.h.: két hosszában állított szekrény, egyik egy résszel magasabb, ezen guggolótámasz.
Nyusziugrás előre, majd nyusziugrás saroklendítéssel, térdnyújtással a kisebb szekrény elejére, beguggolás, függőleges repülés.



9. Gyakorlat

K.h.: mint előző gyakorlat, de a magasabb szekrényen egy medicinlabda.
Mint előző feladat, a medicinlabda fölötti ugrással.



10. Gyakorlat

K.h.: alapállás (dobbantó, szekrény (rajta medicinlabda, tornaszőnyeg).
Lendületszerzésből a medicinlabda fölött lebegőtámasszal függőleges repülés.

