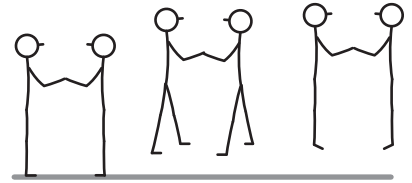


# Páros gimnasztikai gyakorlatok 1.

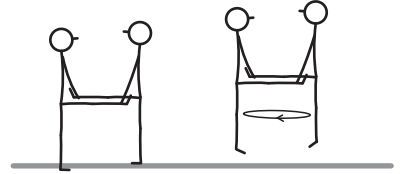
## 1. Gyakorlat

K.h.: a párok szemben állnak kézfogással.  
Szökkenés kétszer zárt állásban, kétszer terpeszállásban.



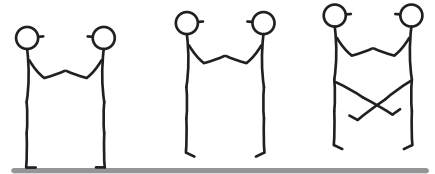
## 2. Gyakorlat

K.h.: a párok szemben állva a társ megemelt lábát bokánál fogják.  
Szökdelés helyben, majd fordulattal.



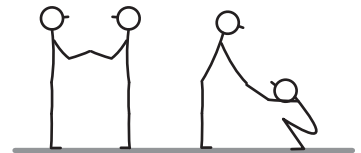
## 3. Gyakorlat

K.h.: mint 1. gyakorlat  
Szökdelés páros lábon, majd szökdelés jobb lábon, bal lábrendítéssel rézsút előre.



## 4. Gyakorlat

K.h.: mint 1. gyakorlat  
A pár egyik tagja leguggol, majd feláll, szerepcsere.



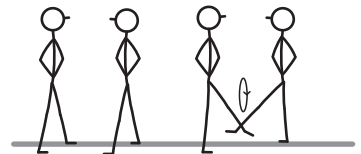
## 5. Gyakorlat

K.h.: a párok egymásnak háttal állnak fel, könyökkulcsolás.  
A hátak egymásnak feszítésével leguggolás, majd felállás.



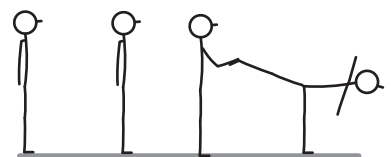
## 6. Gyakorlat

K.h.: szemben elhelyezkedve kis terpeszállás, karok csípőn.  
Bal láb megemlése után lábkörzés egymás lába körül.



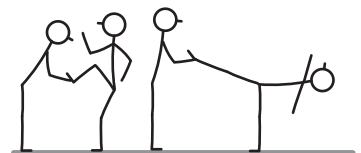
## 7. Gyakorlat

K.h.: alapállás egymás mögött.  
„A” mérlegállást végez, „B” a hátul lévő lábat emeli, tartja.



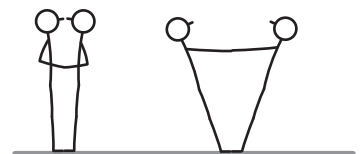
## 8. Gyakorlat

K.h.: a párok szemben állnak.  
„B” megfogja társa egyik bokáját, „A” hátrafelé dőlve hátsó mérlegállást végez.



## 9. Gyakorlat

K.h.: szemben állás, lábujjak összeérnek, hajlított karral kézfogás.  
Karnyújtással dőlés hátra, majd karhúzással,- hajlítással vissza.



## 10. Gyakorlat

K.h.: szemben állás terpeszben, vállfogás.  
Törzsdöntés, ütemes vállrúgózás.

