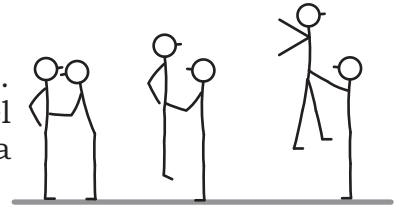


# Páros gimnasztikai gyakorlatok 2.

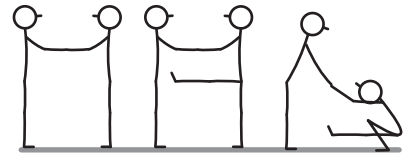
## 1. Gyakorlat

K.h.: párok szemben állnak, „B” két kézzel fogja „A” derekát. „A” 3x szökdel zárt állásban, negyedekre lábterpesztéssel felugrik, karjait oldalsó középtartásba lendíti, B ebben a helyzetben próbálja megtartani.



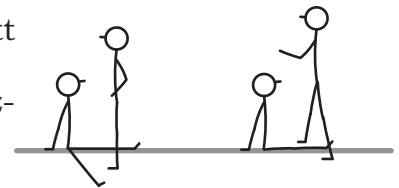
## 2. Gyakorlat

K.h.: a párok szemben állnak kézfogással. „A” felemeli bal lábát, majd leguggol, „B” segít az egyensúly megtartásában.



## 3. Gyakorlat

K.h.: „A” terpeszülésben, kéztámasz hátul, „B” a terpesztett lábak között áll. „A” összezárja a lábát, „B” ugyanabban az ütemben terpeszállásba szökken, majd vissza.



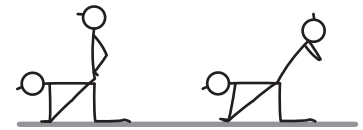
## 4. Gyakorlat

K.h.: „A” nyújtott ülésben, karok oldalt, „B” térdelve fogja „A” bokáját. „A” hátradől kb. 45 fokban, karjait magastartásba lendíti, majd vissza.



## 5. Gyakorlat

K.h.: „B” térdelőtámaszban, fogja „A” bokáit, „A” terpeszülésben „B” csípőjén ül, karok csípőn. „A” hátrahajlítást végez tarkóra tartásban, „B” megtartja.



## 6. Gyakorlat

K.h.: a párok egymásnak háttal hanyattfekvésben, lábak terpeszben felhúzva, kézfogás oldalt. Egyszerre végeznek törzsemelést tarkónállás helyzetéig.



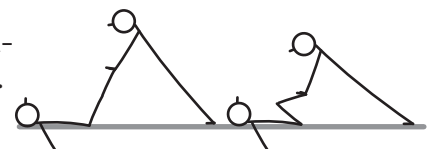
## 7. Gyakorlat

K.h.: „A” nyújtott ülésben, tarkóra tartás, „B” a felkarját fogja guggolóállásban. „A” törzsnyújtást végez, „B” megemeli, tartja.



## 8. Gyakorlat

K.h.: „A” hanyattfekvésben, lábait megemelve, karok oldalt, „B” magas fekvőtámaszban „A” talpán támaszkodik. „A” hajlítja, majd nyújtja lábait.



## 9. Gyakorlat

K.h.: „B” hanyattfekvésben, karok melső középtartásban, „A” magas fekvőtámaszban „B” kezén támaszkodik. „A” karhajlítást, -nyújtást végez.



## 10. Gyakorlat

K.h.: „A” mély fekvőtámasz helyzetében (talicska), „B” bokánál fogja a lábait. „A” karhajlítást végez, „B” leguggolás közben megemeli „A” lábait, vissza.

