

# Tarkóállás

## Gimnasztika-gyakorlati előkészítés

### 1. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés, hátsó támasz.  
Csípő megfeszítése, a törzs egyenes.



### 2. Gyakorlat

K.h.: hanyattfekvés, kar mélytartásban a talajon.  
Páros lábemelés hátra (a láb zártan és nyújtva) a fej mögé,  
lábujjakkal talajérintés. Lábemelés vissza.



### 3. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés, kezek derékra tartásban.  
Könyök hátrahúzása derékszögben, a helyes támaszhelyzet kialakítása.



### 4. Gyakorlat

K.h.: hanyattfekvés, alkartámasz a derék magassága fölött.  
Csípőemelés.



### 5. Gyakorlat

K.h.: hanyattfekvés, karok rézsút mélytartásban a talajon.  
Nyújtott, páros lábemelés hátra, a fej mögött spiccel talajérintés.  
Láblendítés magasra, függőlegesig, vissza.



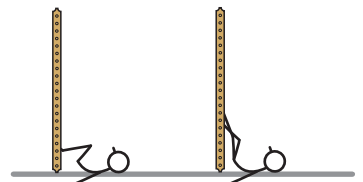
### 6. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés, karok mélytartásban.  
Gördülés hátra tarkóállásba, kéztámasz a talajon törzsszélességben, vissza.



### 7. Bordásfal gyakorlat

K.h.: hanyatt fekvés, lábak a bordásfal felé zsugorhelyzetben.  
Lábbal lépegetés a bordásfalon tarkóállásig.



### 8. Bordásfal gyakorlat

K.h.: hanyattfekvés, karok magastartásban, alsó fok fogás.  
Lábemelés tarkóállásig, vissza.



### 9. Gyakorlat

K.h.: hanyattfekvés, karok mélytartásban.  
Láblendítés a fej mögé, könyökhajlítás, támasz a lapocka alatt, lábemelés tarkóállásba, vissza.



### 10. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz.  
Gurulás hátra tarkóállásba. helyzet megtartása 2 s-ig.

