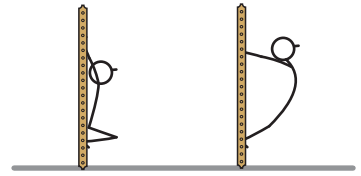


Tarkóbillenést előkészítő gyakorlatok

1. Bordásfal gyakorlat

K.h.: hátsó hajlított függőállás, láb a 3. fokon, fogás fejmagasságban.

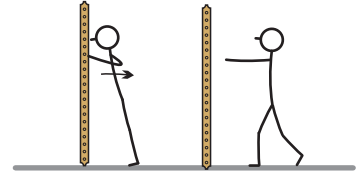
Lendületes csípőelőretolás nyújtott helyzetig.



2. Bordásfal gyakorlat

K.h.: állás a bordásfallal szemben, hajlított karú fogás mellmagasságban.

Erőteljes karnyújtással lökés, hátralépéssel.



3. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz.

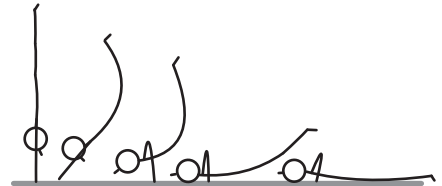
Gurulás hátra tarkóra, kéztámasz a talajon a fül mellett, vissza.



4. Gyakorlat

K.h.: kézállás.

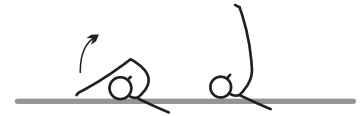
Delfin. Karhajlítás homorítással hasonfekvésbe.



5. Gyakorlat

K.h.: hanyatt fekvés, nyújtott láb a fej mögött a talajon, karok oldalt.

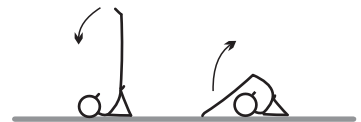
Láblendítés magasra, vissza.



6. Gyakorlat

K.h.: tarkóállás.

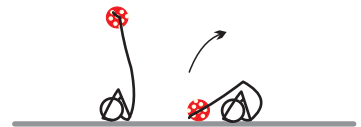
Csukódás-nyitódás (láb leengedése - visszaemelése).



7. Gyakorlat

K.h.: tarkóállás, kéztámasz a fül mellett.

A csípőből történő nyitódás segítése bokák közé szorított labda hajításával.



8. Gyakorlat

K.h.: tarkóállás, kéztámasz a fül mellett.

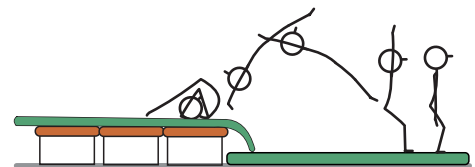
Tarkóbillenés fej-hídba.



Terep berendezése: két sorban elhelyezett zsámolyokon tornaszőnyeg, ami lehajlik a földre rakott szőnyegre.

9. Gyakorlat

K.h.: hanyattfekvés, kéztámasz a fül mellett, láb a fej mögött. Tarkóbillenés.



10. Gyakorlat

K.h.: guggoló támasz.

Lassított gurulóátfordulás, a tarkó lehelyezéséből a billenő mozdulat.

