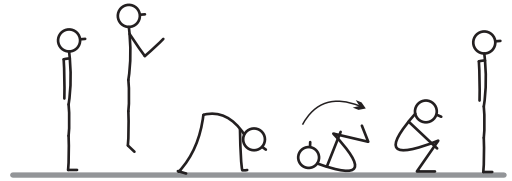


Repülő gurulóátfordulás gyakorlatai

1. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

Helyben szökdelésből gurulóátfordulás előre, guggoláson át felállás.



2. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

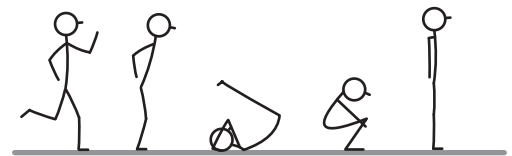
Páros lábon szökdelés előrehaladással, elugrásból gurulóátfordulás előre, guggoláson át felállás.



3. Gyakorlat

K.h.: alapállás.

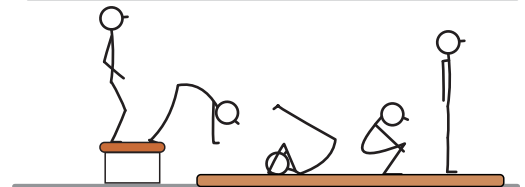
Lépésből, majd lassú futásból, két lábról elugorva gurulóátfordulás előre, guggoláson át felállás.



4. Gyakorlat

K.h.: hajlított állás a tornaszámolyon.

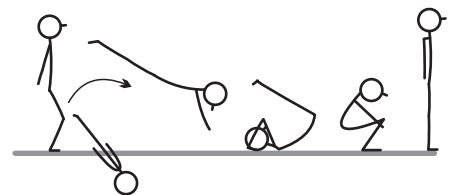
Mélybe gurulóátfordulás előre, guggoláson át felállás.



5. Gyakorlat

K.h.: „A” hajlított állás, „B” hason fekszik, keresztben.

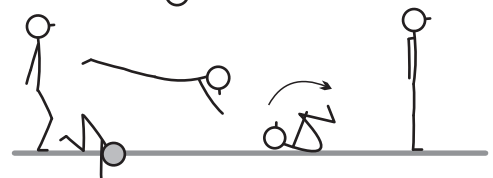
Gurulóátfordulás a tars felett, guggoláson át felállás (helyből és néhány lépés után összeugrásból).



6. Gyakorlat

K.h.: „A” hajlított állás, „B” térdelő támasz, keresztben.

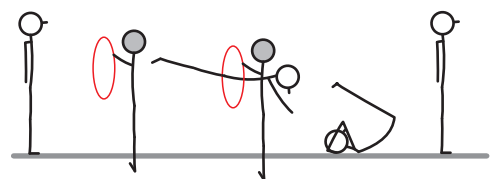
Gurulóátfordulás a tars felett, guggoláson át felállás (helyből és néhány lépés után).



7. Gyakorlat

K.h.: „A” alapállás, „B” karikát tart keresztben.

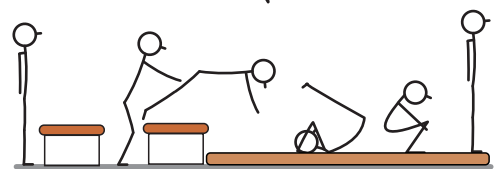
Gurulóátfordulás a karikán át, guggoláson át felállás (helyből és néhány lépés után).



8. Gyakorlat

K.h.: alapállás a tornaszámoly előtt.

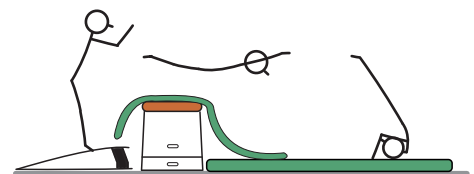
Gurulóátfordulás a zsámoly felett, guggoláson át felállás (helyből és néhány lépés után).



9. Gyakorlat

K.h.: alapállás, dobantó, tornaszekrény keresztben (magasság fokozatos emelése), tornaszőnyeg.

Gurulóátfordulás a szekrény felett dobantóról, guggoláson át felállás (helyből és néhány lépés után).



10. Gyakorlat

K.h.: alapállás (tornaszőnyeg).

Lendületszerzésből repülő gurulóátfordulás előre, guggoláson át felállás.

