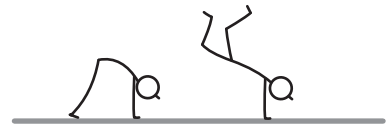


Támaszugrás - zsugorkanyarlat

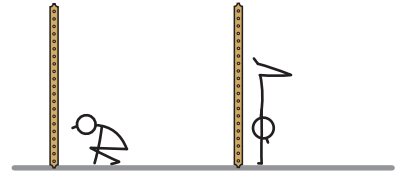
1. Gyakorlat

K.h.: négykézláb állás.
Láblendítések hátra-felfelé (kispaci rúgkapál).



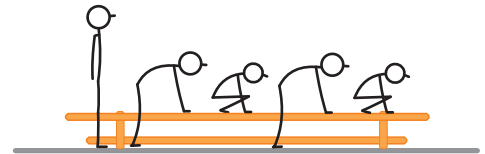
2. Gyakorlat

K.h.: guggolótámasz szemben a bordásfallyal.
Páros láblendítés zsugorkézállásba.



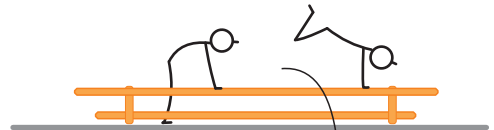
3. Gyakorlat

K.h.: alapállás a tornapad mellett.
Kéztámasszal a padon, páros lábú felguggolás, majd leguggolás a pad mellé (nyusziugrás fel-le).



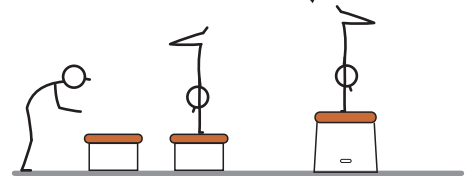
4. Gyakorlat

K.h.: hajlított állás a tornapad mellett.
Kéztámasz a padon, páros lábú átlendülés a pad felett (zsugorkanyarlat).



5. Gyakorlat

K.h.: hajlított állás (a szerek előtt).
Talajról ugrás zsugorkézállásba, zsámolyra, majd szekrénytetőre.



6. Gyakorlat

K.h.: mellső fekvőtámasz.
Jobb karlökéssel 90 fokos fordulat jobbra, karlendítéssel oldalsó középtartásba.



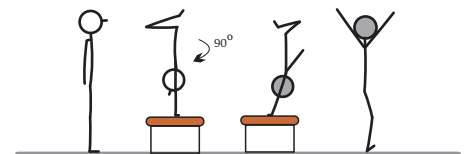
7. Gyakorlat

K.h.: hajlított állás.
Talajról elrugaszkodás zsugorkézállásba, egyik kar kiemelésével érkezés harántguggolásba.



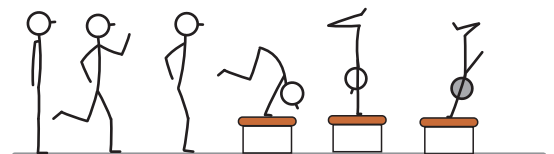
8. Gyakorlat

K.h.: alapállás a szer előtt.
Ugrás zsugorkézállásba zsámolyra majd szekrényfelsőre, 90 fokos fordulat a másik karon, fejemeléssel érkezés hajlított állásba.



9. Gyakorlat

K.h.: alapállás.
Mint előző gyakorlat, lendületszerzéssel, páros lábú elrugaszkodással.



10. Gyakorlat

K.h.: alapállás.
Zsugorkanyarlati átugrás 2-4 részes szekrényen.

