
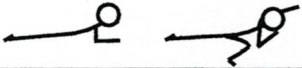






**TÖRZSIZOMZAT ERŐSÍTŐ, MOBILIZÁLÓ ÉS TARTÁSJAVÍTÓ
GYAKORLATSOR ALSÓ TAGOZATOS TANULÓK RÉSZÉRE**

gyakorlat	leírás
	Kh: alapállás válltartással 1.ü. könyök hátrahúzása lapockazárással 2.ü. két könyök összeérintése elől
	Kh: alapállás csípőretartással 1.ü. lábújjra emelkedés 2.ü. sarokra gördülés
	Kh: terpeszállás, kar magastartásban kulcsol 1.ü. térd felhúzása karhúzással 2.ü. térd leengedése karemeléssel
	Kh: guggolótámasz 1.ü. lépegetés karral fekvőtámaszba 2.ü. lépegetés vissza gug.támaszba
	Kh: térdelőtámasz 1.ü. „cicahát” 2.ü. „kutyahát”
	Kh: térdelőállás, kar magastartásban 1.ü. térdelőülés oldalra, karhúzás ellentétesen 2.ü. emelkedés térdelőállásba
	Pókjárás jobbra, majd balra
	Kh: hasonfekvés, labda a kézben 1.ü. labdaemelés tarkóra 2.ü. törzsemelés 3.ü. labda gurítása a háton 4.ü. labda előrehozása oldalt
	Kh: hasonfekvés, kar magastartásban 1.ü. ellentétes kar és lábemelés 2.ü. vissza kh-be
	Kh: térdelőtámasz alkartámasszal 1.ü. jobb lábemelés térdnyújtással, pipa 2.ü. lábleengedés térdelőtámaszba, spicc
	Hasonfekvésből forgás hanyattfekvésen át hasonfekvésbe
	Nyújtózkodás sarokülésben
	Kh: térdelőtámasz 1-2.ü. karhajlítás-nyújtás 3.ü. jobb karhajlítás, bal karnyújtás előre 4.ü. emelkedés térdelőtámaszba

**TÖRZSIZOMZAT ERŐSÍTŐ, MOBILIZÁLÓ ÉS TARTÁSJAVÍTÓ
GYAKORLATSOR ALSÓ TAGOZATOS TANULÓK RÉSZÉRE**

gyakorlat	leírás
	Kh: hasonfekvés, kar magastartásban nyújtózkodás a talajon azonos karral és lábbal
 <p data-bbox="252 472 316 504">2.4.</p> <p data-bbox="411 472 475 504">1.+3.</p>	Kh: hasonfekvés, alkartámasz 1.ü. jobb térd és könyökhúzás fejfordítással jobbra 2.ü. vissza a kh-be (3.4.ü. ellentétes oldal)
	Kh: hanyattfekvés hajlított térdrel 1.ü. törzsemelés labda csúsztatásával térdig 2.ü. vissza a kh-be
	Kh: hanyattfekvés, kar magastartásban 1.ü. „gombóc” spicc 2.ü. „palacsinta” pipa
	Kh: hanyattfekvés, fejemelés zsugorhelyzetben, babzsák a kézben 1.2.ü. ellentétes térdhúzás törzsfordítással, babzsák átadása a térd alatt
	Kh: hanyattfekvés, kar magastartásban nyújtózkodás a talajon azonos karral és lábbal