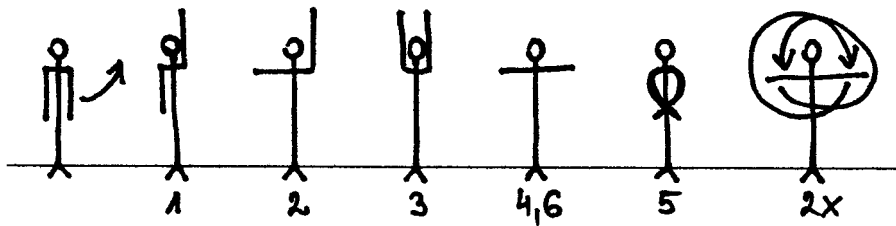


Gimnasztika: 48 ütemű szabadgyakorlatra

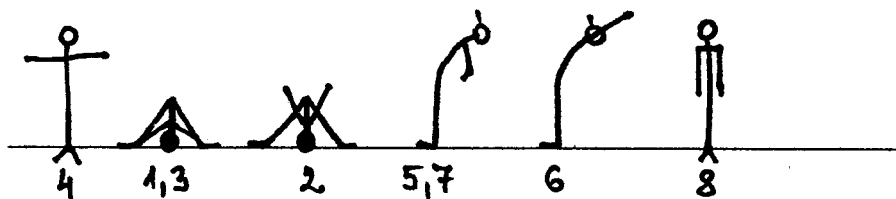
1. gyakorlat



Kiindulólé helyzet: alapállás;

1. ütem: bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba;
2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: jobb karlendítés magastartásba;
4. ütem: karleengedés oldalsó középtartásba;
5. ütem: karleengedés mélytartásba karkeresztezéssel;
6. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
- 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer.

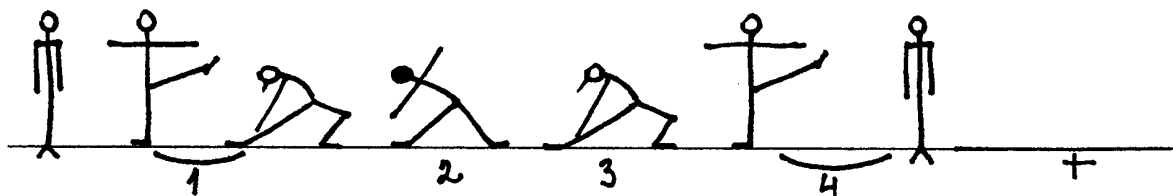
2. Gyakorlat



Kiindulólé helyzet: az előző gyakorlat véghelyzete;

1. ütem: törzshajlítás előre bokaérintéssel;
2. ütem: karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba;
3. ütem: u.az., mint az 1. ütem.
4. ütem: kh.
5. ütem: enyhe törzshajlítás hátra;
6. ütem: karemelés magastartásba;
7. ütem: u.az, mint az 5. ütem;
8. ütem: törzsnyújtás és karleengedés alapállásba.

3. gyakorlat

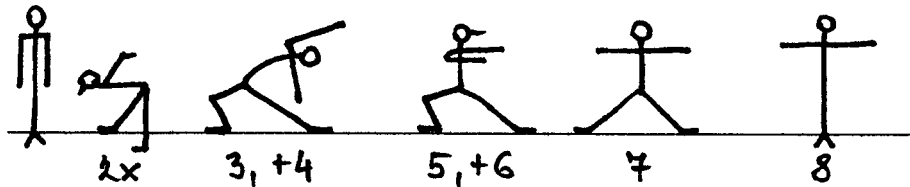


Kiindulólé helyzet: az előző gyakorlat véghelyzete;

1. ütem: bal láblendítés oldalt lebegőállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba és bal lábbal kilépés oldalt bal támadóállásba törzshajlítással a jobb lábhoz, bokaérintés;
2. ütem: törzshajlításban bal lábnyújtással törzsfordítás jobbra, karemelés oldalsó középtartásba;

3. ütem: bal lábhajlítással bal támadóállásba törzshajlítás a jobb lábhoz, bokaérintés;
4. ütem: bal láblendítés oldalt jobb lebegőállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba, kar és láblengedés alapállásba;
- 5-8. ütem: az 1-4 ütem ellenkezőleg.

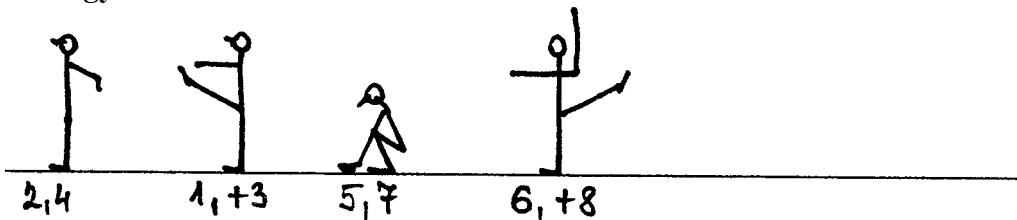
4. gyakorlat



Kiindulóhelyzet: az előző gyakorlat véghelyzete;

- 1-2. ütem: ugrással terpeszállásba és karlendítéssel oldalsó középtartásba törzsdöntés előre 2x;
3. ütem: jobb térdhajlítással és jobb karemeléssel magastartásba törzshajlítás balra;
4. ütem: a 3. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: jobb térdhajlítással törzsfordítás balra, bal oldalsó középtartás;
6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
7. ütem: bal térdnyújtás terpeszállásba, jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
8. ütem: ugrással lábzáras.

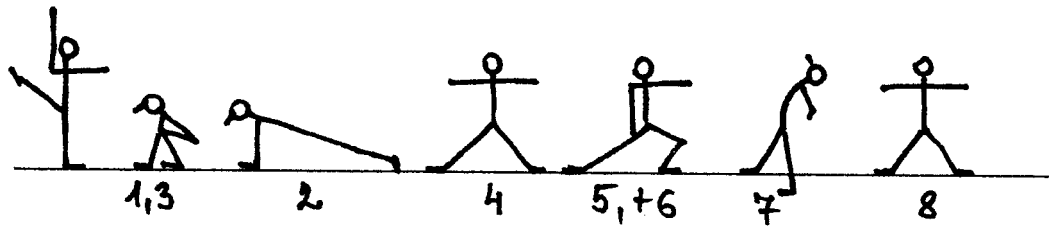
5. gyakorlat



Kiindulóhelyzet: az előző gyakorlat véghelyzete;

1. ütem: bal láblendítéssel előre karlendítés mellső középtartásba;
2. ütem: kh.;
- 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
6. ütem: jobb lábnyújtással és bal láblendítéssel oldalt emelkedés jobb lebegőállásba, bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba, jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
7. ütem: u.az, mint az 5. ütem;
8. ütem: a 6. ütem ellenkezőleg.

6. gyakorlat



Kiindulólé helyzet: az előző gyakorlat véghelyzete;

1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
2. ütem: ugrás hátra fekvőtámaszba;
3. ütem: u.az, mint az 1. ütem;
4. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
5. ütem: bal térdhajlítás és jobb karleengedés mélytartásba;
6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
7. ütem: jobb térdnyújtással enyhe törzshajlítás hátra, kar oldalsó középtartásban;
8. ütem: törzsnyújtás.