






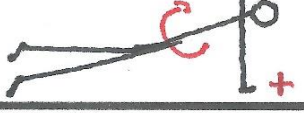





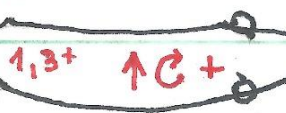
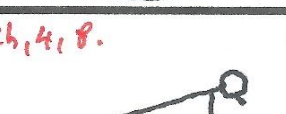

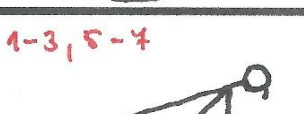




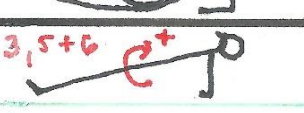

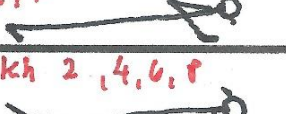
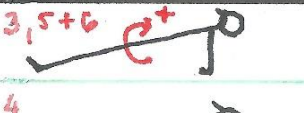




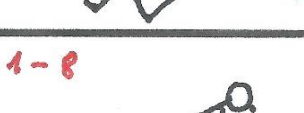






**Gimnasztikai, Izometrikus gyakorlatok stabilizációra, erősítésre.**

| szám | Feladat   | Leírás  |
|------|---|---|
| 1.   | <p>Kh. 2, 4,</p>   | <p>1, 3</p>  <p>Kh.: Fekvőtámasz<br/>Feladat: 1. Karhajlítás jobb láb emeléssel 2. Kh. 3. mint 1. ellenkezőleg. 4. mint Kh.</p>  |
| 2.   | <p>Kh. 2, 4, 6, 8</p>  <p>5.</p>                | <p>1, 3</p>  <p>7.</p>  <p>Kh.: Hasonfekvés<br/>Feladat: 1. Jobb kar és ball láb emelés. 2, 4, 6, 8. mint Kh. 3. mint 1. ellenkezőleg. 5. Törzs, és lábemelésemelés. 7. Törzsemelés</p>             |
| 3.   | <p>Kh. 4.</p>    | <p>1-3</p>  <p>Kh.: Fekvőtámasz<br/>Feladat: 1-3. Fordulat jobb oldalsó fekvőtámaszba lábterpesztéssel. Ellenkezőleg is!</p>   |
| 4.   | <p>kh. 4.</p>    | <p>1, 3</p>  <p>2.</p>  <p>Kh.: Hasonfekvés<br/>Feladat: 1, 3. Törzs, és lábemelésemelés. 2. Kar és láb terpesztés 4. mint kh.</p>  |
| 5.   | <p>kh, 4, 8.</p>   | <p>1-3, 5-7</p>  <p>Kh.: Fekvőtámasz<br/>Feladat: 1-3. Jobb kar és bal láb emelés 4. mint Kh. 5-7. Bal kar és jobb láb emelés. 8. mint Kh.</p>   |
| 6.   | <p>kh</p>  <p>1, 3</p>                      | <p>2</p>  <p>4</p>  <p>Kh.: Hasonfekvés<br/>Feladat: 1, 3. Fordulat, Törzs, és lábemelésemeléssel. 2. Lebegőülés 4. Törzs és lábemelés</p>  |
| 7.   | <p>kh, 4, 8.</p>   | <p>1-3, 5-7</p>  <p>Kh.: Fekvőtámasz<br/>Feladat: 1-3. Jobb kar és bal láb emelés könyök és térd érintéssel test alatt. 4. mint Kh. 5-7. Mint 1-3 ellenkezőleg. 8. mint Kh.</p>  |
| 8.   | <p>kh, 4</p>   | <p>1, 3</p>  <p>2</p>  <p>Kh. Nyújtott ülés alkartámasszal<br/>Feladat: 1, 3. Lábemelés<br/>2. lábterpesztés<br/>Mint Kh. 4.</p>  |
| 9.   | <p>kh, 2, 8</p>  <p>1, 7</p>                | <p>3, 5+6</p>  <p>4</p>  <p>Kh.: Fekvőtámasz<br/>Feladat: 1, 7. Karhajlítás 3. Fordulat hátsó fekvőtámaszba jobbra 4. Karhajlítás. 5. Hátsó fekvőtámasz 6. mint 3 ellenkezőleg. 8. mint Kh.</p> |
| 10.  | <p>kh 2, 4, 6, 8</p>  <p>+</p>  <p>1, 3</p> | <p>5.</p>  <p>7.</p>  <p>Kh.: Hanyttfekvés<br/>Feladat: 1. Lebegőülés jobb láb emeléssel. 2, 4, 6, 8. Mint Kh. 3. mint 1. ellenkezőleg</p>  |
| 11.  | <p>kh</p>    | <p>1-8</p>  <p>Kh.: Fekvőtámasz<br/>Feladat 1-8 ütemben a helyzetet tartani.</p>   |
| 12.  | <p>kh</p>    | <p>1-8</p>  <p>Kh.: Hátsó fekvőtámasz<br/>Feladat 1-8 ütemben a helyzetet tartani.</p>   |