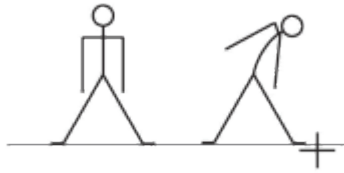


ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK 2

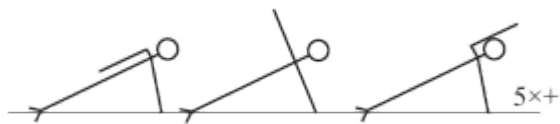


Kh,4

1-3

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, mélytartás
 1-3. ütem: törzshajlítás balra, bal tenyér csúsztatással a bal combon;
 4. ütem: törzsnyújtás kiinduló helyzetbe;
 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg.

Ismétlésszám: 30 db
 (közben 15 másodperc pihenő)



Kh 4

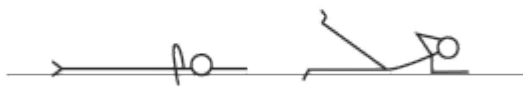
1,3

2

5x+

Kiindulóhelyzet: bal oldalsó fekvőtámasz
 1. ütem: jobb karemelés oldalsó középtartásba;
 2. ütem: jobb karemelés magastartásba;
 3. ütem: jobb karleengedés oldalsó középtartásba;
 4. ütem: jobb karleengedés mélytartásba.

Ismétlésszám: 30 db
 (közben 15 másodperc pihenő)

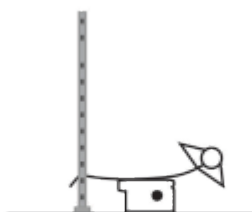


Kh 4

1 (2-3)

Kiindulóhelyzet: bal oldalfekvés
 1. ütem: törzshajlítás jobbra, jobb lábemeléssel oldalra és jobb karemelés tarkóra;
 2-3. ütem: mozgásszünet
 4. ütem: törzs és jobb lábleengedés kiinduló helyzetbe;

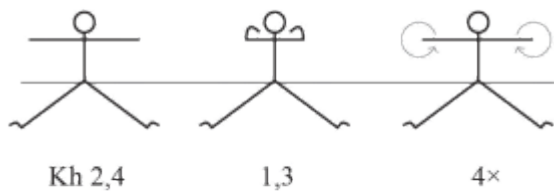
Ismétlésszám: 30 db
 (közben 15 másodperc pihenő)



30''

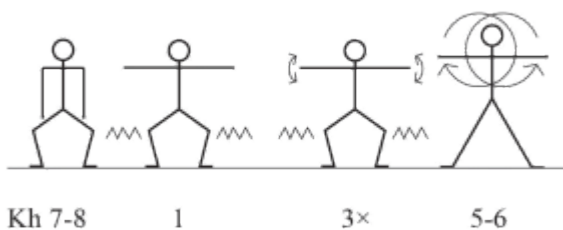
Kiindulóhelyzet: bal combon fekvés a széken, tarkóratartás, lábfej beakasztása. (masszív asztalba például)
 Törzsemelés vízszintesig és megtartás 30 számolásig!

Ismétlésszám: 30 db
 (közben 15 másodperc pihenő)



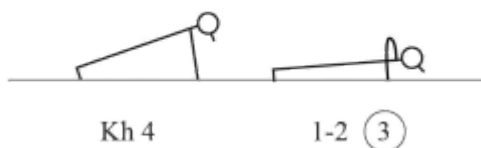
Kiindulóhelyzet: terpeszülés oldalsó középtartás
vízrel teli 0,5 L-es flakonnal
1.ütem: karhajlítás vállra;
2.ütem: karnyújtás kh.-be;
3-4.ütem: mint az 1-2.ütem;
5-8.ütem: tölcserkőzés előre 4x.

Ismétlésszám: 50 db



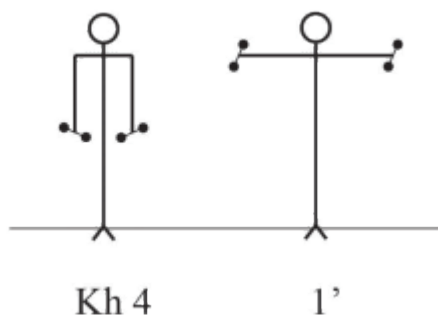
Kiindulóhelyzet: hajlított terpeszállás, mélytartás
vízrel teli 0,5 L-es flakonnal
1.ütem: karemelés oldalsó középtartásba
térdrugózással;
2-4.ütem: karlebegtetés 3x térdrugózással;
5-6.ütem: karkörzés felfelé 2x térdnyújtással;
7-8.ütem: karleengedés térdhajlítással

Ismétlésszám: 30 db
(közben 15 másodperc pihenő)



Kiindulóhelyzet: mellső fekvőtámasz;
1-2.ütem: karhajlítás;
3.ütem: mozgásszünet;
4.ütem: karnyújtás kh.-be.

Ismétlésszám: 30 db



Kiindulóhelyzet: szögállás, vízrel teli 0,5 L-es
flakonok mélytartásba
Feladat: súlyzóemelés oldalsó középtartásba és a
helyzet megtartása 1 percig.

Ismétlésszám: 10 db
(közben 15 másodperc pihenő)