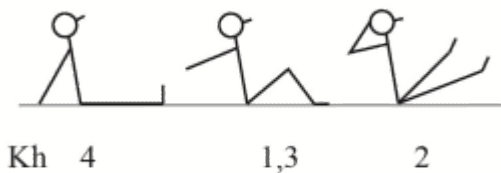
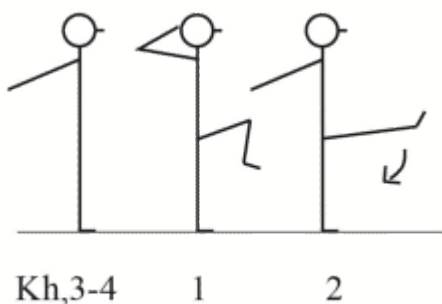


ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK 3

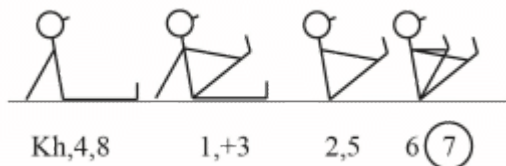
Minden gyakorlat ismétlésszáma 30 db



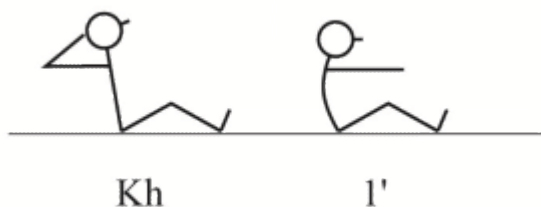
Kiindulól helyzet: nyújtott ülés támasz hátul
 1. ütem: térdhajlítás hajlított ülésbe karlendítéssel oldalsó középtartásba;
 2. ütem: térdnyújtás lábterpesztéssel terpesz lebegőülésbe és karhajlítás tarkóra;
 3. ütem: lábzarás térdhajlítással hajlított ülésbe és karnyújtás oldalsó középtartásba;
 4. ütem: térdnyújtás karleengedéssel kh.-be.



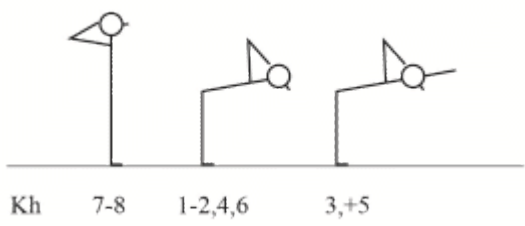
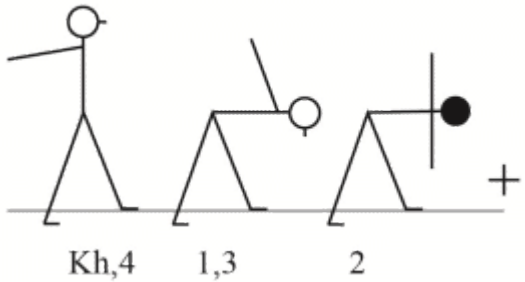

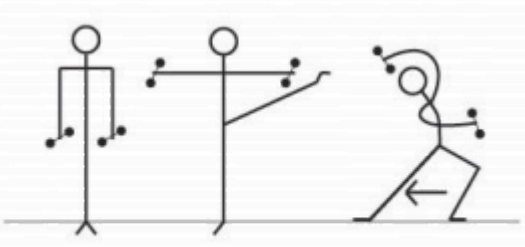
Kiindulól helyzet: szögállás, oldalsó középtartás
 1. ütem: bal térdlendítés előre;
 2. ütem: lábszárlendítés előre térdnyújtás vízszintesig;
 3-4. ütem: lábleengedés kh.-be.
 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg.

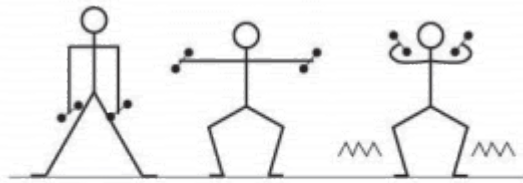


Kiindulól helyzet: nyújtott ülés, támasz hátul
 1. ütem: bal láblendítés előre és bal kézzel bal bokafogás;
 2. ütem: jobb láblendítés előre és jobb kézzel jobb bokafogás;
 3. ütem: bal láb- és bal karleengedés kh.-be;
 4. ütem: jobb láb- és jobb karleengedés kh.-be;
 5. ütem: láblendítés előre lebegőülésbe bokafogással;
 6. ütem: lábterpesztés;
 7. ütem: mozgásszünet;
 8. ütem: lábzarás lábleengedéssel és karleengedés kh.-be.



Kiindulól helyzet: hajlított ülés saroktámasszal, tarkóratartás.
 Feladat: dőlés hátra karnyújtással mellső középtartásba és a helyzet megtartása a hasizmok feszítésével hasprés, 60 másodpercig!

	<p>Kiindulólhelyzet: szögállás tarkóratartás</p> <p>1.ütem: törzsdöntés előre;</p> <p>2.ütem: bal karnyújtás magastartásba;</p> <p>3.ütem: bal karhajlítás tarkóra;</p> <p>4.ütem: törzsemelés kiindulólhelyzetbe;</p> <p>5-8.ütem: ellenkezőleg.</p>
	<p>Kiindulólhelyzet: terpeszállás oldalsó középtartás</p> <p>1.ütem: törzsdöntés előre;</p> <p>2.ütem: törzsfordítás balra;</p> <p>3.ütem: törzsfordítás előre;</p> <p>4.ütem: törzsemelés kh.-be;</p> <p>5-8.ütem: ellenkezőleg.</p>
	<p>Kiindulólhelyzet: hasonfekvés</p> <p>1.ütem: törzshajlítás hátra karnyújtással magastartásba;</p> <p>2.ütem: karhajlítás tarkóra;</p> <p>3.ütem: karnyújtás magastartásba;</p> <p>4.ütem: törzsnnyújtás karhajlítással kh.-be;</p> <p>5.ütem: törzshajlítás hátra karnyújtással oldalsó középtartásba;</p> <p>6.ütem: karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba és taps a test mögött;</p> <p>7.ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;</p> <p>8.ütem: törzsnnyújtás karhajlítással kh.-be;</p>
	<p>Kiindulólhelyzet: szögállás, vízzel teli 0,5 L-es flakonok mélytartásban</p> <p>1.ütem: bal láblendítés balra flakonlendítéssel oldalsó középtartásba;</p> <p>2.ütem: bal láb leengedés bal támadóállásba törzshajlítással jobbra és flakonlendítés „S” tartásba;</p> <p>3.ütem: testsúlyáthelyezés a jobb lábba bal láblendítéssel balra és flakonlendítés oldalsó középtartásba;</p> <p>4.ütem: bal lábleengedés flakonleengedéssel kh.-be;</p> <p>5-8.ütem: ellenkezőleg.</p>



Kh 4

1,3

2

Kiindulólhelyzet: terpeszállás, vízzel teli 0,5 L-es flakonok mélytartásban

1. ütem: flakonlendítés oldalsó középtartásba térdhajlítással;
2. ütem: flakonlendítés vállra térdugózással;
3. ütem: flakonlendítés oldalsó középtartásba;
4. ütem: térdnyújtás flakonleengedéssel kh.-be.



Kh 2,4,8

1,+3

5,+6,7

Kiindulólhelyzet: terpeszállás, súlyzók oldalsó középtartásban

1. ütem: törzshajlítás balra súlyzólendítéssel magastartásba;
2. ütem: törzsnnyújtás súlyzóleengedéssel kh.-be;
- 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: törzsfordítás balra súlyzólendítéssel bal oldalsó középtartásba;
6. ütem: törzsfordítás előre súlyzólendítéssel kh.-be;
- 7-8. ütem: az 5-6. ütem ellenkezőleg.