

# KÜLTÉREN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK - LABDÁVAL

Egyszemélyes labdagyakorlatok	Kétszemélyes labdagyakorlatok
a) Egykezes labdavezetés (bal kéz vagy jobb kéz)	a) Elkapás, felülés, visszadobás párosával (3 m távolságból)
b) Kétkezes labdavezetés vagy gurítás előrehaladás közben	b) Labdaelkapás hanyattfekve párosával
c) Kétkezes labdavezetés vagy gurítás hátramenetben	c) Mellső átadás ülőhelyzetben
d) Utánlépéses labdavezetés vagy gurítás (balra vagy jobbra)	d) Mellső átadás körbefordulással
e) Labdavezetés keresztlépéssel (balra vagy jobbra)	e) Mellső átadás után fekvőtámaszhelyzet
f) Felugrásos labdaelkapás előrehaladással	f) Mellső átadás után hanyattfekvő helyzet
g) Egy pattanásból labdaelkapás guggolásban	g) Elkapás, majd visszadobás fordulás közben
h) Labdaátadás egyik kézből a másikba a lábak vagy a test körül	h) Elkapás és visszadobás ugrás közben
i) Egykezes labdapattogtatás guggolásban, váltott oldalsó lábnyújtással	i) Adogatás közben törzshajlítás hátra, ill. oldalra egymás felé
j) Mozdás és fordulás térd vagy boka közé szorított labdával	j) Adogatás kézből kézbe törzsfordulattal, egymásnak háttal állva
k) Lebegőülés labdával a kézben	k) Adogatás törzsfordulattal egymásnak
l) Törzs- és lábemelés hason fekve, labdával a kézben	l) Adogatás kézből kézbe, felváltva fej felett és a lábak közt, egymásnak
m) Terpeszállásban lehajolva lábak között feldobott labda elkapása	m) Előre dobott labda elkapása egy pattintásból, bakugrással
n) Oldalirányú gurulás labdával a kézben	n) Előre dobott labda elkapása lepattintás nélkül, bakugrással
o) Bicskafelugrás labdával a bokák közt	o) Labda dobás bicskafelugrás közben
p) Előre dobott labda után fekvőtámaszhelyzet, majd labdaelkapás guggoló helyzetben	
q) Mellső elrugaszkodásos fekvőtámasz-sorozat	
r) Egy pattintásból labdaelkapás guggoló helyzetben előrehaladással	
s) Egy pattintásból labdaelkapás gurulással	