

NYÚJTÓ GYAKORLATOK 1

<ul style="list-style-type: none"> • vádli: lábujjhegyre emelkedés • combfeszítő: bokát felfelé húzni • comb + far: kéz összekulcsolva az egyik térd alatt, comb felfelé húzása mellkas felé • belső comb: terpeszben egyik, majd másik lábra guggolva feszíteni • törzs oldalsó izmai: magastartásban felváltva oldalra hajolni • mellizom, delta első: karok vállmagasságban, tenyereket összenyomni • delta hátsó: könyököt a másik karral magunk előtt megfogni, felkart fölfelé feszíteni • trapéz, delta felső: kart a könyöknél fogva keresztben lefelé húzni • felső hát- és nyakizmok: egyenes háttal a fejet óvatosan lenyomni 	<p>Minden gyakorlat kitaratása 8 mp-ig</p>
<ul style="list-style-type: none"> • térdet mellkashoz felhúzni kézzel, másik lábbal felemelkedés lábujjhegyre • sarokemelés-húzás bal láb és jobb kéz, másik kéz magastartásba nyújtva és lent lévő láb lábujjhegyen • kitörés előre, törzsfordítással és karok magastartásban az elől lévő láb felé • egylábás ugrás lassan, megtartva egyensúly helyzet, másik láb hátul hajlított helyzetben • mindenki balra fordul és oldalazó keresztvező lépéseket hajt végre elől, majd hátul, két kar ellentétesen mozog vízszintesen kicsi oldalsasszé előrefelé 2-2 jobbra majd balra 	<p>Minden gyakorlat kitaratása 8 mp-ig</p>
<ul style="list-style-type: none"> • térdemelés, alul kézzel átkulcsolva, kinyújtva majd visszahajlít 90 fokig és lezárás • karok magastartásban, láblendítés előre bal lábbal jobb kar elől megérintve vízszintesen a lábat, másik kar hátra enged szintén vízszintesig, váltott lábbal haladás • kitörés előre, ellentétes kar könyökével elől lévő bokához közelítve közben ráhajlás törzsszel, azután alapállás, majd másik láb • mindenki balra fordul, oldalsó kitörés, súlypontáthelyezéssel mindkét oldalra 2x, továbbhaladva ugyanilyen irányban, visszafelé másik oldal • fekvőtámasz helyzet, bal kar előrébb, jobb lábbal jobb kéz mellé lépve hajlított térddel nyújtás 2 mp-ig, majd haladva előre ellentétes kar-láb <p>zárt állás, törzshajlítás előre, majd kéztámasszal fekvőtámasz-helyzet, aztán lábujjhegyen láb közelít a kéztámasz-helyzethez, így haladva előre</p>	<p>Mindegyikből 5-ös sorozat</p>