

ÁTMOZGATÓ GIMNASZTIKA

TEHETSZERTE.HU

#9 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X-8X



Álljunk vállszéles terpeszállásba, a karok mellső középtartásban!

Helyezzük a testsúlyunkat a jobb lábba, bal saroklendítéssel hátra és lendítsük a karunkat oldalsó középtartásba! Majd nyújtsuk a bal térdünket terpeszállásba és lendítsük a kart mellső középtartásba! Végezzük el ellentétesen is! Összekötve a két oldalt folyamatosan tempósan hajtsuk végre!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

ÁTMOZGATÓ GIMNASZTIKA

TEHETSZERTE.HU

#10 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X-8X



Álljunk széles terpeszállásba, a karok oldalsó középtartásban!

Helyezzük a testsúlyunkat a jobb lábra és emeljük a bal térdünket a jobb könyökünkhöz!-
Majd nyújtsuk a karunkat és lábunkat kiindulóhelyzetbe. Végezzük el ellentétesen is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Álljunk széles terpeszállásba, térdek enyhén behajlítva és a karok tarkón!
Fordítsuk a törzsünket balra, majd jobbra is. Ügyeljünk arra, hogy a törzs egyenes
maradjon és a csípő ne forduljon el!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

ÁTMOZGATÓ GIMNASZTIKA

TEHETSZERTE.HU

#12 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk széles terpeszállásba, térdek enyhén behajlítva és a karok tarkón!
Hajlítsuk a törzsünket balra, majd jobbra is. Ügyeljünk arra, hogy a váll és a törzs ne forduljon el!

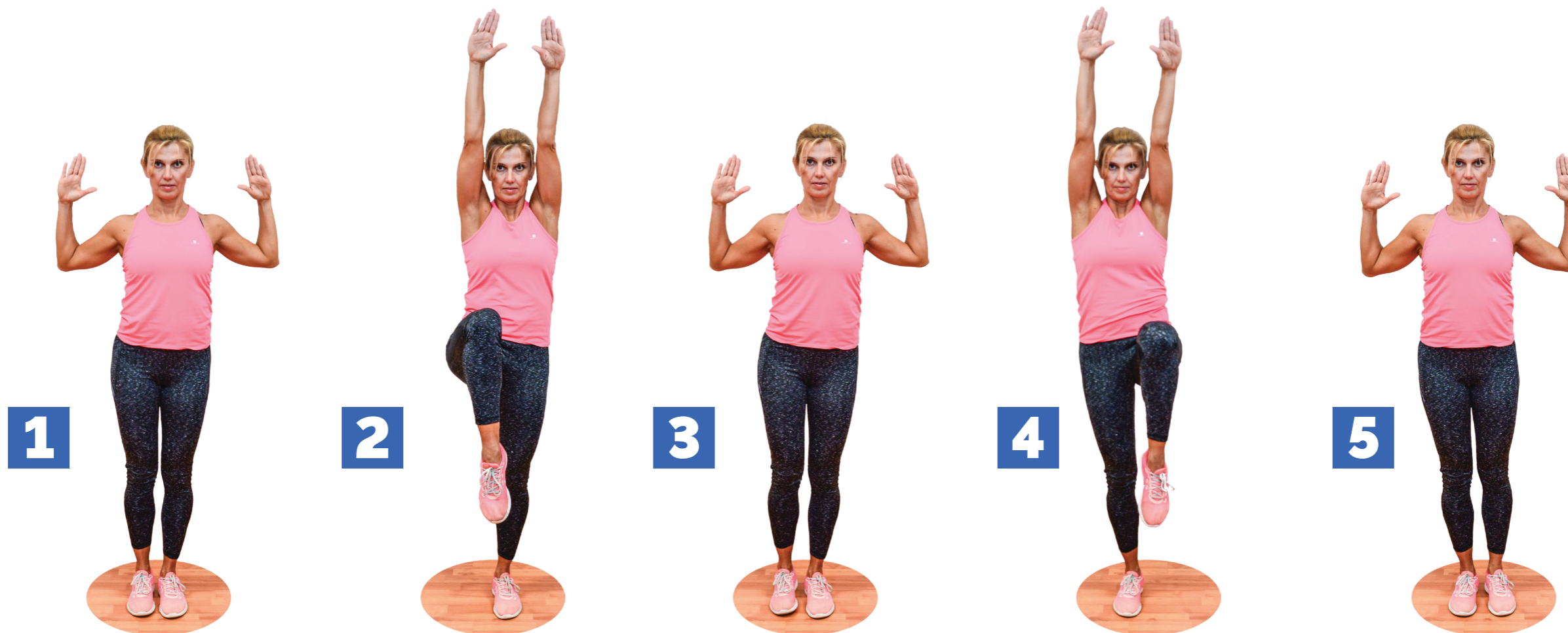
⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk zártállásba, a karok oldalsó középtartásban!

Emeljük a bal térdünket előre karlendítéssel mellső középtartásba, majd engedjük le a térdünket, és lendítsünk a kart kiindulóhelyzetbe! Végezzük el ellentétesen is!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk zártállásba, a karok derékszög tartásban legyenek!

Emeljük a bal térdünket előre karnyújtással magastartásba, majd engedjük le a térdünket és hajlitsuk a kart kiindulóhelyzetbe! Végezzük el ellentétesen is!

 A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

ÁTMOZGATÓ GIMNASZTIKA

#15 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Zártállás csípőretartás!

Ugorjunk hajlított széles terpeszállásba, majd ugorjunk kiindulóhelyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE



Zártállás csípőretartás!

Szökdeljünk 2x kiindulóhelyzetben majd ugorjunk hajlított, széles terpeszállásba!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!