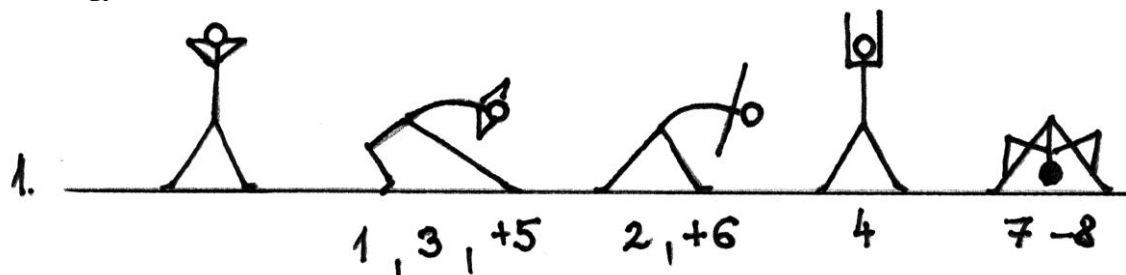


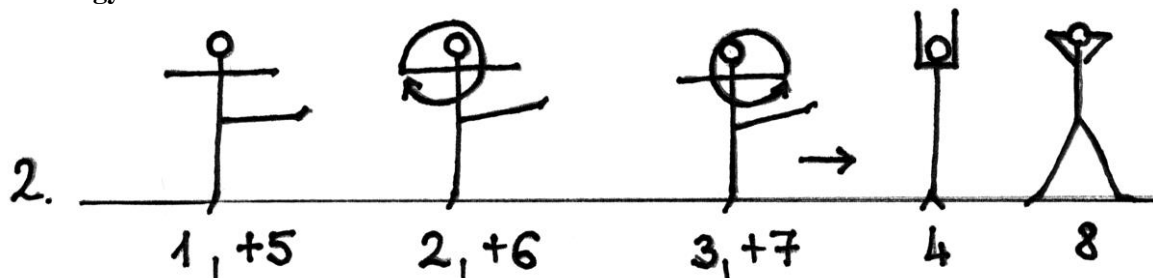
Alkalmassági vizsga Gimnasztika szabadgyakorlat-lánc

1. gyakorlat



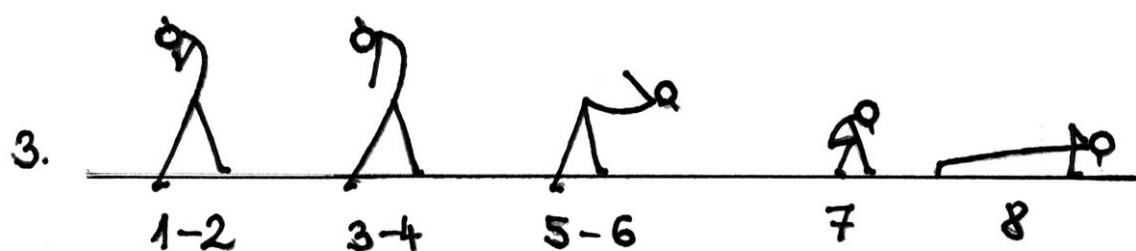
Kiindulóhelyzet:	terpeszállás tarkóratartás;
1. ütem:	törzshajlítás balra jobb térdhajlítással;
2. ütem:	jobb térdnyújtás karnyújtással oldalsó középtartásba;
3. ütem:	jobb térdhajlítás karhajlítással tarkóra;
4. ütem:	törzsnyújtás terpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
5. ütem:	törzshajlítás jobbra bal térdhajlítással és karhajlítás tarkóra;
6. ütem:	2. ütem ellenkezőleg;
7-8. ütem:	törzshajlítás előre bokafogással és törzshúzás a láb közé.

2. gyakorlat



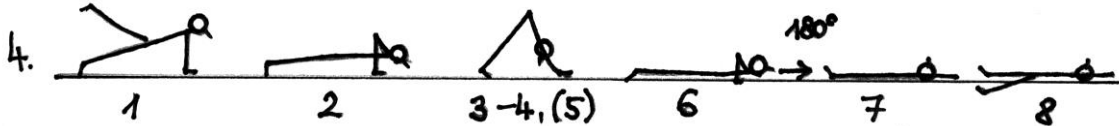
1. ütem:	törzsnyújtás bal láblendítéssel balra jobb lebegőállásba és karlendítés oldalsó középtartásba;
2. ütem:	jobb karkörzés felfelé;
3. ütem:	bal karkörzés felfelé;
4. ütem:	bal lábleengedés szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
5. ütem:	jobb láblendítés jobbra, bal lebegőállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
6-7. ütem:	2-3. ütem ellenkezőleg;
8. ütem:	jobb kilépés terpeszállásba, karhajlítással tarkóra.

3. gyakorlat



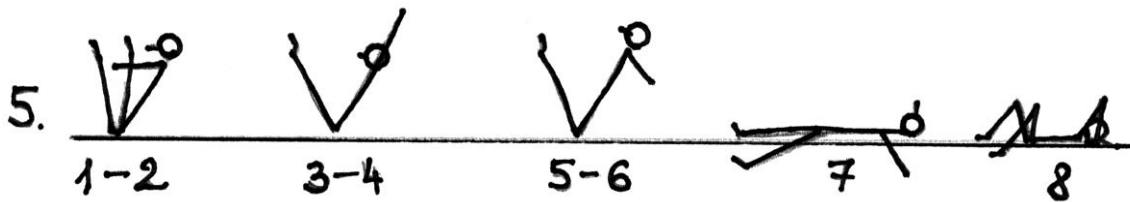
1-2. ütem:	törzshajlítás hátra;
3-4. ütem:	karnyújtás oldalsó középtartásba;
5-6. ütem:	törzsdöntés előre;
7. ütem:	ugrás guggolótámaszba;
8. ütem:	ugrás hajlított karú fekvőtámaszba.

4. gyakorlat



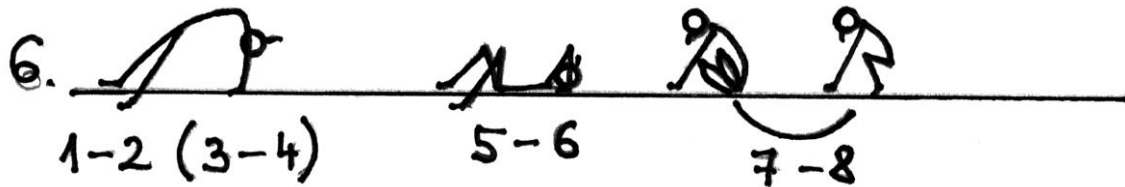
1. ütem:	tolódás fekvőtámaszba, bal láblendítéssel hátra;
2. ütem:	ereszkedés hajlított karú fekvőtámaszba;
3-4. ütem:	tolódás fekvőtámaszba csípőemeléssel hátra;
5. ütem:	mozgásszünet;
6. ütem:	ereszkedés hasonfekvésbe;
7. ütem:	karnyújtás magastartásba 180 fokos fordulattal balra hanyattfekvésbe;
8. ütem:	lábterpesztés.

5. gyakorlat



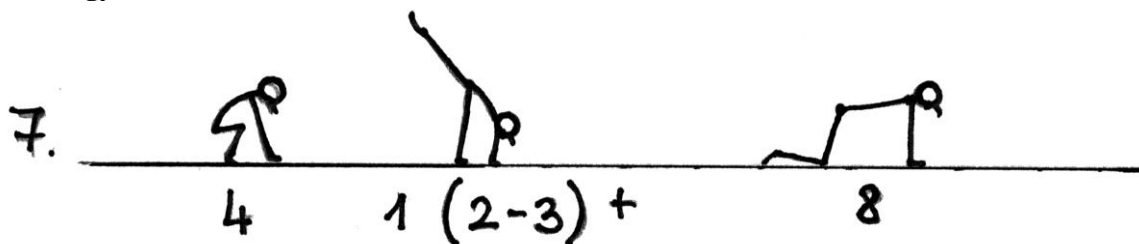
1-2. ütem:	emelkedés terpesz-lebegőülésbe, karleengedéssel mellső középtartásba;
3-4. ütem:	lábzárás, karemeléssel magastartásba;
5-6. ütem:	karleengedés oldalsó középtartásba;
7. ütem:	ereszkedés tepesz-hanyattfekvésbe;
8. ütem:	térdhajlítás talptámaszba karhajlítással kéztámasz a váll alatt;

6. gyakorlat



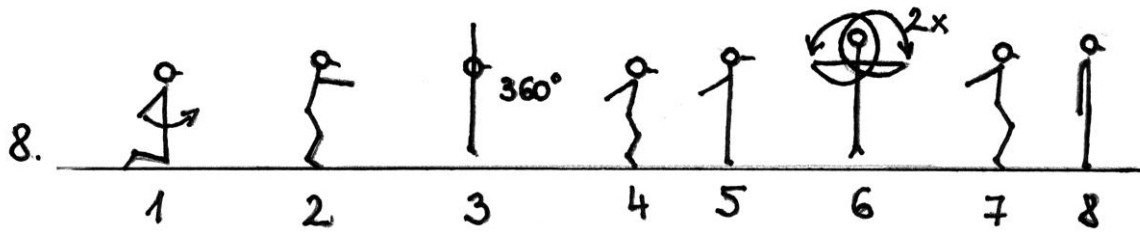
1-2. ütem:	emelkedés hídba;
3-4. ütem:	mozgásszünet;
5-6. ütem:	ereszkedés hanyattfekvésbe (kéz- és lábtámasz marad);
7-8. ütem:	emelkedés törökülésen keresztül guggolótámaszba.

7. gyakorlat



1. ütem:	térdnyújtás bal láblendítéssel hátra;
2-3. ütem:	mozgásszünet;
4. ütem:	ereszkedés guggolótámaszba;
5-7. ütem:	1-3. ütem ellenkezőleg;
8. ütem:	ereszkedés térdelőtámaszba;

8. gyakorlat



1. ütem:	törzsemelés térdelésbe karlendítéssel hátsó rézsútos mélytartásba;
2. ütem:	„bátorugrás” guggolóállásba, karledítéssel előre;
3. ütem:	felugrás karlendítéssel magastartásba és 360 fokos fordulat balra (vagy jobbra);
4. ütem:	érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
5. ütem:	térdnyújtás szögállásba;
6. ütem:	felugrás és karkörzéssel lefelé kétszer;
7. ütem:	érkezés hajlított szögállásba;
8. ütem:	emelkedés alapállásba.

