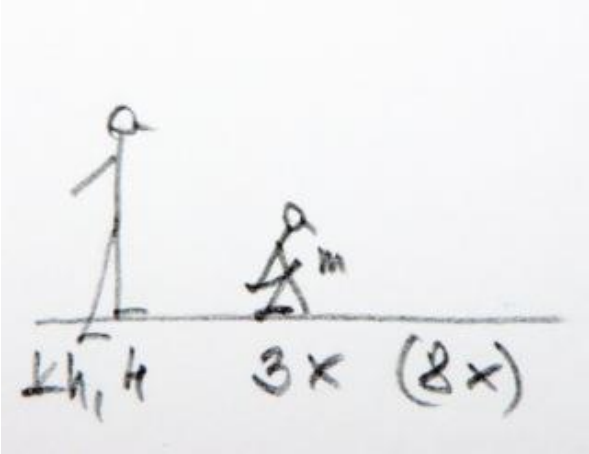
Testnevelés 2.a - 2020.05.06.

Alapos bemelegítés után az alábbi feladatokat **3 x** kellene végigcsinálni!

Esto debe hacerse tres veces! This must be done three times!

1.



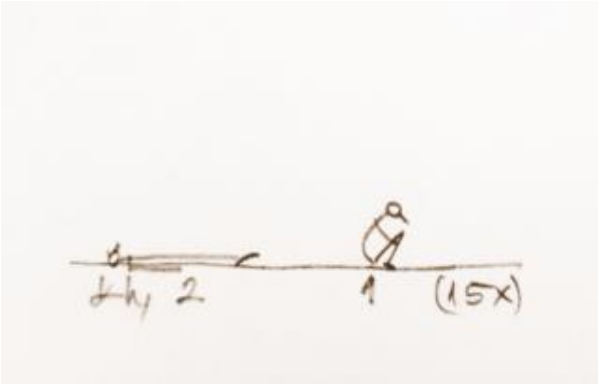
Kiinduló helyzet: Terpeszállás, oldalsó középtartás

1 – 3. ütem: Ugrás guggolótámaszba, térdrugózással (3x)

4. ütem: Ugrás terpeszállásba

A feladatot 8 x kell megismételni.

2.

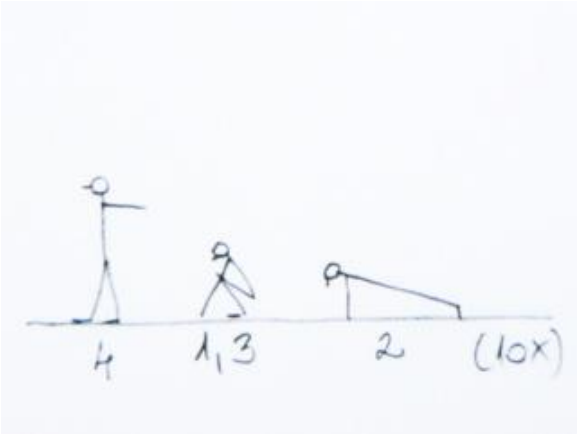


Kiinduló helyzet: Háton fekvés, karok a comb mellett

1. ütem: Emelkedés zsugorülésbe
2. ütem: Ereszkedés háton fekvésbe

A gyakorlatot 15 x kell megismételni.

3.



Kiinduló helyzet: Terpeszállás, oldalsó középtartás

1. ütem: Ugrás guggoló támaszba
2. ütem: Ugrás mellső fekvőtámaszba
3. ütem: Ugrás guggoló támaszba
4. ütem: Ugrás terpeszállásba, oldalsó középtartással

A gyakorlatot 10 x kell megismételni.