

Sportszakági képességfelmérés gyakorlatsor szöveges leírása

1. gyakorlat 4x

Kh.: alapállás

1-3.ü.: szökdelés páros lábon 3x;

4. ü.: ugrás terpezállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba.

2. gyakorlat 2x

Kh.: terpezállás bal kar magastartás, jobb kar mélytartás.

1-4.ü.: malomkörzés előre 4x;

5-8.ü.: malomkörzés hátra 4x.

3. gyakorlat 2x

Kh.: terpezállás magastartás;

1-3.ü.: törzshajlítás a bal lábhoz 3x;

4.ü.: törzsemelés kiinduló helyzetbe;

5-8.: 1-4.ü. ismétlés ellentétes oldalra.

4. gyakorlat 2x

Kh.: terpezállás bal kar csípőre tartás, jobb kar magastartás;

1-4.ü.: törzshajlítás balra 4x;

5-8.ü.: törzshajlítás jobbra 4x.

5. gyakorlat 4x

Kh.: guggolótámasz

1-2.ü.: rugózás guggolótámaszban 2x;

3-4.ü.: térdnyújtással törzshajlítás előre 2x.

6. gyakorlat 4x

Kh.: hason fekvés oldalsó középtartás

1.ü.: törzs- és karemelés;

2.ü.: karlendítés magastartásba;

3.ü.: karlendítés oldalsó középtartásba;

4.ü.: leengedés kh.-be.

7. gyakorlat 4x

Kh.: hanyatt fekvés magastartás

1.ü.: zsugorfelülés

2.ü.: visszafekvés kh.-be.

8. gyakorlat 4x

Kh.: terpezállás oldalsó középtartás

1.ü.: ugrás guggolótámaszba;

2.ü.: ugrás hátra fekvőtámaszba;

3.ü.: ugrás vissza guggolótámaszba;

4.ü.: ugrás kh.-be.

9. gyakorlat 4x

Kh.: alapállás.

- 1.ü.: bal kar emelés mellső középtartásba;
- 2.ü.: jobb kar emelés mellső középtartásba;
- 3.ü.: bal kar emelés magastartásba;
- 4.ü.: jobb kar emelés magastartásba;
- 5.ü.: bal kar leengedés oldalsó középtartásba;
- 6.ü.: jobb kar leengedés oldalsó középtartásba;
- 7.ü.: bal kar leengedés kh-be;
- 8.ü.: jobb kar leengedés kh-be.

10. gyakorlat 4x

Kh.: hajlított terpesz hátsó fekvőtámasz.

- 1.ü.: jobb láb emelés, jobb boka érintés bal kézzel;
- 2.ü.: vissza kh-be;
- 3-4.ü.: ismétlés ellentétes oldalra.

A 10. gyakorlatot követően a videóban látható feladatokat kérjük végrehajtani.