
	<p>8-szor  <b>Ne üljünk fel teljesen!</b>  <b>A fej maradjon a gerinc folytatásában!</b>  <b>Lassan emelkedjünk és ereszkedjünk vissza!</b></p>
---	---

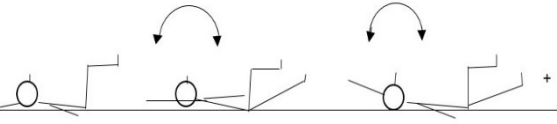
1.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, térdek derékszög tartásban, kar mélytartásban  
 Belégzés. Kilégzés közben fej, vállmelés derékleszorítással, közben kézcsúsztatás előre a talajon.  
 Ereszkedés kiinduló helyzetbe, belégzés.

	<p>8-szor  <b>Lassan emelkedjünk és ereszkedjünk vissza!</b></p>
---	--

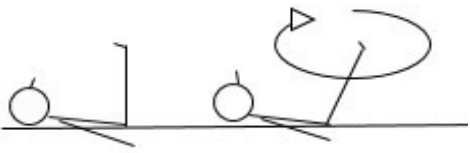
2.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés felhúzott térdekkel, kezek a térdek külső oldalán  
 Belégzés. Kilégzés közben fej, vállmelés és kézcsúsztatás a lábszáron a bokáig, majd ereszkedés  
 vissza kiinduló helyzetbe.

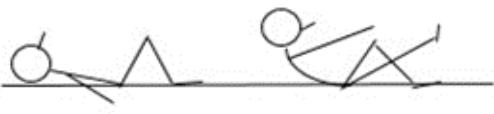
	<p>8-szor  <b>Csak picit dőljünk hátra!</b></p>
---	---


3.gyak. leírás: Kh.: Hajlított terpeszülés, tarkóra tartás  
 Lassú törzsdöntés hátra kb. 45 fokig, és törzsemelés kiinduló helyzetbe.


	<p>8-szor  <b>Csak annyira közelítsük a lábat a talaj felé,</b>  <b>hogy ne homorítson bele a törzs!</b>  <b>A medencét szorítsuk le a talajra!</b></p>
---	---

4.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, bal kar magas-, jobb kar mélytartásban, térdek derékszög tartásban  
 Mellső középtartáson át kartartáscserével bal lábnyújtás a talaj felé, majd kar-, és lábtartáscsere.  
 Folyamatos kar-, lábtartáscsere.

	<p>5-ször  <b>Nem kell nagy kört végezni, a derék ne emelkedjen el!</b></p>
<p>5.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, mélytartás, lábak nyújtva a plafon felé  Lábkörzés balra, majd jobbra. („dugóhúzó”)</p>	

	<p>6-szor  <b>Ne ülünk fel teljesen!  A fej maradjon a gerinc folytatásában!  Lassan emelkedünk és ereszkedjük vissza!</b></p>
<p>6.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, hajlított térdekkel talpak a talajon, kar mélytartásban  Belégzés. Kilégzés közben fej, váll, kar és bal lábemelést, majd ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe. Gyakorlat végrehajtása jobb lábemeléssel is.</p>	

	<p>5-ször  <b>Figyeljünk arra, hogy a fej, törzs, comb egy egyenesbe essen, tartsuk köldökünket behúzva, a farizmokat megfeszítve!</b></p>
<p>7.gyak. leírás: Kh.: Jobb oldalfekvés jobb alkartámasszal, bal kéz csípőn, lábak derékszög tartásban hajlítva, alsó lábszár hátrafelé helyezkedik el  Köldökbehúzással, csípőemelést oldal fél „plank” helyzetbe, majd csípőleengedés kiinduló helyzetbe. Az 5 ismétlés után gyakorlat végrehajtása bal oldalon fekvéssel is.</p>	

	<p>5-ször  <b>Tartsuk a medence stabil pozícióját, feszítsük meg a farizmokat!  „Plank” helyzetben a törzs egy egyenesbe essen!  Lábemeléskor se süllyedjen le a medence!</b></p>
<p>8.gyak. leírás: Kh.: Mellső „plank” helyzet, alkartámasszal  Bal lábemelést, pozíció megtartás 2mp-ig, majd lábleengedés kiinduló helyzetbe.  Gyakorlat végrehajtása jobb lábemeléssel is.</p>	

Jelmagyarázat: **Kh.:** kiinduló helyzet, **mp:** másodperc, **+** : jobb végtag, **nyíl:** irány