

## 64 ütemű gimnasztika gyakorlatfüzér

### 1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: alapállás.

1. ütem: bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba;
2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: jobb karlendítés magastartásba;
4. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
5. ütem: karlendítés mélytartásba karkeresztezéssel a test előtt;
6. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
- 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;

### 2. gyakorlat

1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
2. ütem: karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba törzshajlításban utánmozgással;
3. ütem: bokaérintés törzshajlításban utánmozgással;
4. ütem: ugrás alapállásba;
5. ütem: törzshajlítás hátra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
6. ütem: karlendítés magastartásba, törzshajlításban utánmozgással;
7. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba, törzshajlításban utánmozgással;
8. ütem: törzsnyújtás karleengedéssel alapállásba;

### 3. gyakorlat

1. ütem: bal láblendítés balra karlendítéssel oldalsó középtartásba és kilépés balra támadóállásba törzshajlítással a jobb lábhoz és bokaérintés;
2. ütem: törzsfordítás jobbra bal térdnyújtással és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: bal térdhajlítás bal támadóállásba, törzsfordítással előre és boka érintés;
4. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és karlendítés oldalsó középtartáson át, kar és lábzáras alapállásba;
- 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

### 4. gyakorlat

- 1-2. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba és törzsdöntés előre kétszer;
3. ütem: törzsemelés törzshajlítással balra, és jobb térdhajlítás jobb karlendítéssel magastartásba;
4. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
5. ütem: testsúlyáthelyezés törzsnyújtással és törzsfordítás balra karlendítéssel bal oldalsó középtartásba;
6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
7. ütem: törzsfordítás előre bal térdnyújtással terpeszállásba és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
8. ütem: ugrás szögállásba;

## 5. gyakorlat

1. ütem: bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba;
2. ütem: bal lábzarás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
6. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra, és bal karlendítés oldalsó középtartáson át magas- és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
- 7-8. ütem: az 5-6. ütem ellenkezőleg;

## 6. gyakorlat

1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
2. ütem: ugrás fekvőtámaszba;
3. ütem: ugrás guggolótámaszba;
4. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
5. ütem: bal térdhajlítás, jobb karleengedéssel mélytartásba;
6. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
7. ütem: jobb térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással hátra és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
8. ütem: törzsnyújtás;

## 7. gyakorlat

1. ütem: ugrás 90°-os fordulattal balra jobb guggolótámaszba;
- 2-3. ütem: lábtartáscsere kétszer;
4. ütem: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

## 8. gyakorlat

- 1-3. ütem: törzsdöntés előre háromszor, karlendítéssel magastartásba;
4. ütem: törzsnyújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;
- 5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdrugózás háromszor;
8. ütem: emelkedés alapállásba.