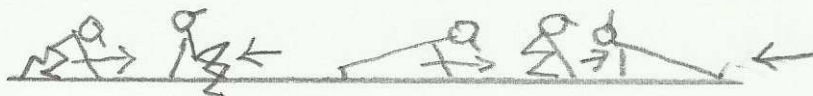


Gimnasztikai jellegű gyakorlatok nyújtó hatás, ügyességfejlesztés, az atlétikában leginkább használatos izomcsoportok foglalkoztatására, speciális helyzetekben:

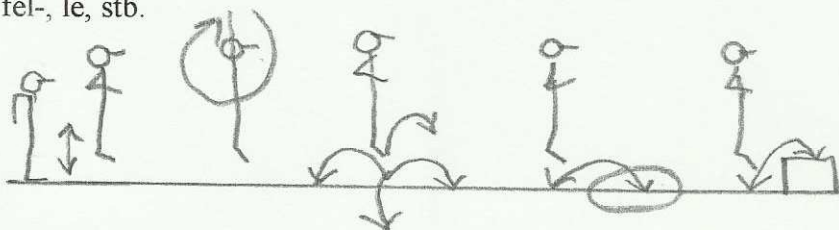
- Keresztbe lépéssel járás előre hajlítással, különféle kartartásokkal előre és hátra



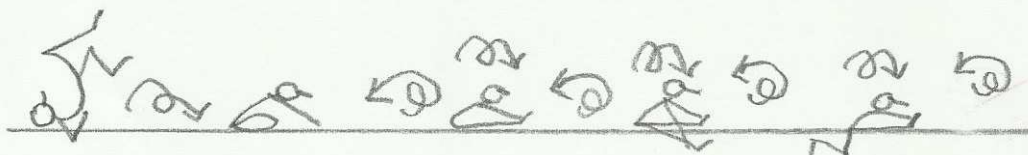
- Guggoló támaszból két kéz között járás előre és vissza



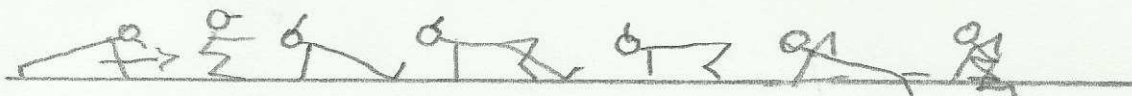
- Szökdelések helyben és haladással minden irányba különféle karkörzésekkel, ki-, be-, fel-, le, stb.



- „Refrén gyakorlatok” (visszatérés mindig ugyanabba a kiinduló helyzetbe)



- Be-ki, oldalra ugrások guggoló és fekvőtámasz helyzetekből



- Láblendítések különféle irányokba előre, hátra, oldalra, elől-hátul keresztbe, ülésben, állásban, fekvésben, térdelő támaszokban, guggoló támaszokban, egyéb támasz helyzetekben, négykézláb járások keresztbe lendítéssel helyben és haladással, lendítések, lengések függő állásban és függésekben, stb.

