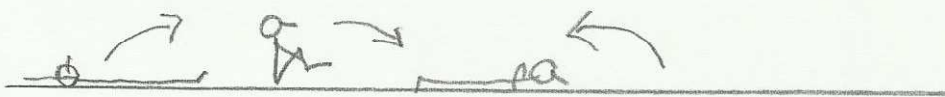
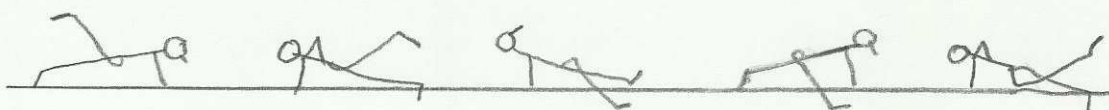


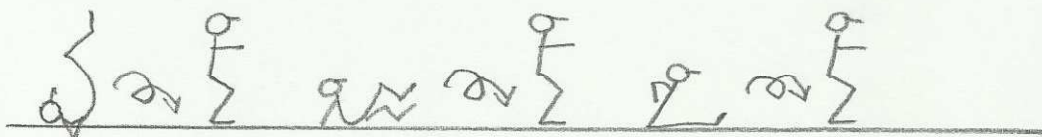
- Hanyatt fekvésből felülés es ereszkedés hason fekvésbe lebegő helyzeteken keresztül



- Különféle fekvő támaszokban ( mellső, hátsó, oldalsó ) alul, felül keresztbe lendítések



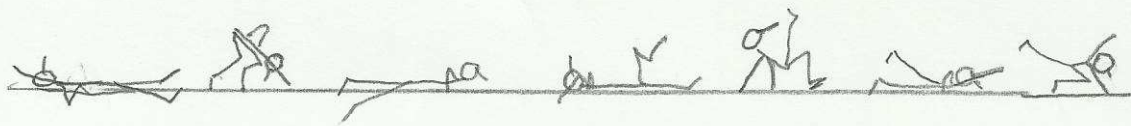
- \*Tarkóállásból, \*ülésből kevés hátra gurulással, \*nyújtott ülésből talpra szökkenés, felugrással is



- Páros lábon szökdelés minden másodikra egy lábbal zárt térdlendítések előre, oldalra, különféle ritmusokban és lábszárkicsapással is, egyszerű eszközök fölött is



- Hanyatt- és hason fekvésből felállás két láb egy kéz segítségével, két kéz egy láb, egy láb, egy kéz, stb.



- Hajlított ülés, hátul támaszból csípőemeléssel térdlendítéssel előre, ill. guggoló támaszból csípőemeléssel saroklendítéssel hátra, lábnyújtással és karemelésekkel is

