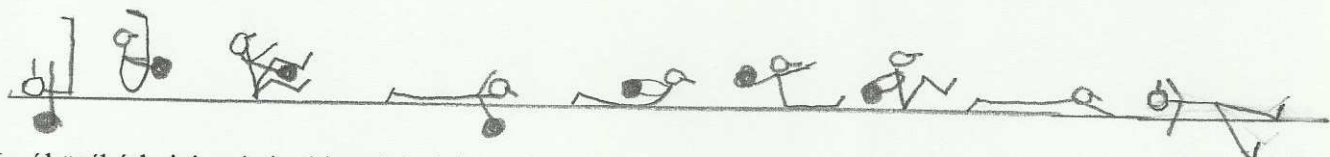


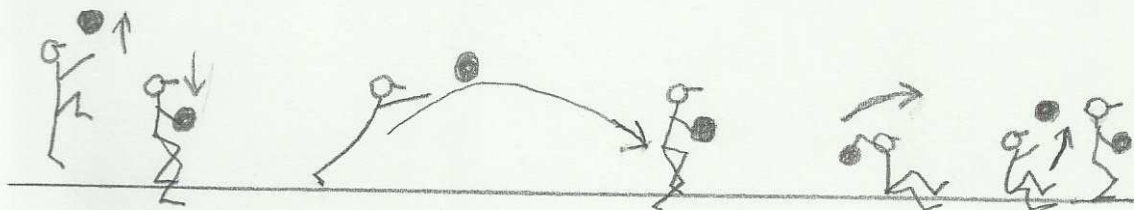
- *Felülések, *törzsemelések (pl.: labdaegyensúlyozással, labda átvétellel láb alatt, test mögött, különféle kartartásokkal), *fekvőtámaszok hosszú, széles, elől, hátul,



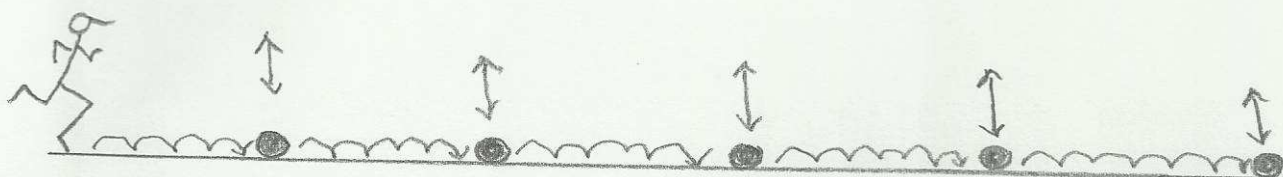
- Ugrókötélt áthajtással *szkippek helyben, * szökdelések, *futások, * futóiskola, stb. / piramis módszerrel /

Gyakorlatok különféle méretű és súlyú labdákkal:

- *Egyszerű dobások különféle irányokba, * két kézzel, egy kézzel, * fekvésből, ülésből, állásból, *helyben futásból, helyben szökdelésből, *egyéni és párokban. *Feldobás - elkapás, *kidobás – elkapás, *feldobott labda alatt szkip, sarokfelkapással futás, stb.



- Sorban 5-6 változtatható távolságokra elhelyezett különféle méretű és súlyú labdához futás előre a labdák folyamatos felkapása és vissza helyezése, *labdával körzés a levegőben a test körül, *feldobás-elkapás, *fej felett átívelés, *támadóállásba előre és oldalra ugorva labdalenítés ill. ill. feldobás - elkapás. *Feldobva és alatta dzsoggolva, szkipelve, sarokfelkapással futás és elkapás, stb.



- Medicinlabda terelések kézzel, lábbal, különféle testhelyzetekben

