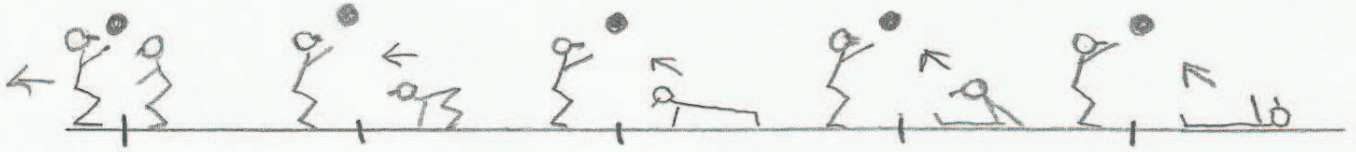
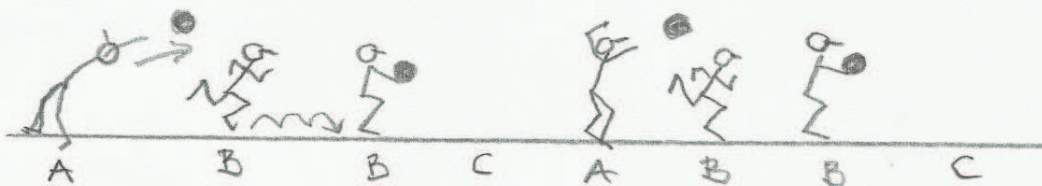


- Labda - táncoltatás különféle súlyú, méretű labdákkal, különféle kiinduló helyzetekből (pl.: állás, hajlított állás, guggolás, ülés, különféle fekvőtámasz, fordulat, stb.)

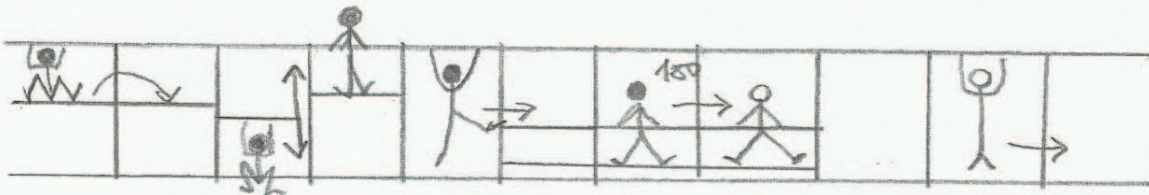


- Csapatversenyek labda kidobással – elkapással, előre haladással, háttal felállva is, vető, lökő, hajtó mozgással dobva ( egyik gyerek kidobja, másik utána futva elkapja, és így tovább )



**Különféle tornaszerek bekapcsolásával végzett gyakorlatok:**

- Bordásfalon haladások fel-le, oldalra, függőállásban, hajlított függőállásban, függésben, testfordulatokkal, távolságra törekvéssel, jobbra, balra, különféle magasságokban



- Lajhár mászás szűk és széles helyzetekben, váltakozó magasságokban is, kötél. Lendületek előre, hátra, szivacsba ugrásokkal is kötél, akár gumiszalag felett is



- Különféle távolságra elhelyezett szőnyegekre átfutás, átugrás előre, oldalra haladásokkal



- Zsámolyon, padon ülésből felugrások és haladások, ill. utánzó járások padon, stb.

