

## Zalaegerszeg edzőtábor - 2014. 04. 11 – 19.

*Lengyák György videó felvételei*

Szűcs Valdó térdelő rajt 1	<a href="http://youtu.be/rV8oFkYdR-E">http://youtu.be/rV8oFkYdR-E</a>
Szűcs Valdó térdelő rajt 2	<a href="http://youtu.be/3CSLAZdxc48">http://youtu.be/3CSLAZdxc48</a>
Szűcs Valdó ráfutas az első gátra 1	<a href="http://youtu.be/WBeODVgri70">http://youtu.be/WBeODVgri70</a>
Székács Máté rálépés egy gátra	<a href="http://youtu.be/dpXBT5dPSbc">http://youtu.be/dpXBT5dPSbc</a>
Papp Kristóf rálépés egy gátra	<a href="http://youtu.be/1NvxuM5nDeo">http://youtu.be/1NvxuM5nDeo</a>
Szűcs Valdó ráfutas az első gátra 2	<a href="http://youtu.be/_BXBI-Dkr20">http://youtu.be/_BXBI-Dkr20</a>
Szűcs Valdó ráfutas az első gátra 3	<a href="http://youtu.be/0DeqY4s6_p8">http://youtu.be/0DeqY4s6_p8</a>
Székács Máté rálépés egy gátra	<a href="http://youtu.be/L4dyLUFg20c">http://youtu.be/L4dyLUFg20c</a>
Papp Kristóf rálépés egy gátra	<a href="http://youtu.be/3jnQOGxXTJE">http://youtu.be/3jnQOGxXTJE</a>
Székács Máté ráfutas az első gátra 1	<a href="http://youtu.be/zX0oun9HQwM">http://youtu.be/zX0oun9HQwM</a>
Székács Máté ráfutas az első gátra 2	<a href="http://youtu.be/IFpoCjKiI6A">http://youtu.be/IFpoCjKiI6A</a>
Székács Máté ráfutas az első gátra 3	<a href="http://youtu.be/pIKIaCxBgFA">http://youtu.be/pIKIaCxBgFA</a>
Hári Anna ráfutas egy gátra	<a href="http://youtu.be/U461DH1wrgI">http://youtu.be/U461DH1wrgI</a>
Hári Anna ráfutas két gátra	<a href="http://youtu.be/h5Ynj-MzT5M">http://youtu.be/h5Ynj-MzT5M</a>
Hári Anna ráfutas négy gátra 1	<a href="http://youtu.be/bWOzr2NSCcc">http://youtu.be/bWOzr2NSCcc</a>
Varga Nikolett távolugró lépő technika gyakorlása	<a href="http://youtu.be/YsKxWvdnEho">http://youtu.be/YsKxWvdnEho</a>
Ekler Luca távolugró lépő technika gyakorlása 1	<a href="http://youtu.be/V7RcUYxRbxI">http://youtu.be/V7RcUYxRbxI</a>
Ekler Luca távolugró lépő technika gyakorlása 2	<a href="http://youtu.be/bZC_dxyjYq8">http://youtu.be/bZC_dxyjYq8</a>
Szakács Máté hármasugrás technikájának gyakorlása	<a href="http://youtu.be/t9wbvjM-ujA">http://youtu.be/t9wbvjM-ujA</a>
Tóth Attila hármasugrás technikájának gyakorlása	<a href="http://youtu.be/tAXxVFIOtnw">http://youtu.be/tAXxVFIOtnw</a>
Bartalos Dávid hármasugrás második ugrásának kihúzatása	<a href="http://youtu.be/7omNLcM3PUQ">http://youtu.be/7omNLcM3PUQ</a>
Bartalos Dávid hármasugrás gyakorlása	<a href="http://youtu.be/Nqnj7JDMIAc">http://youtu.be/Nqnj7JDMIAc</a>
Bartalos Dávid bal láb erősítése stabilizáló gyakorlattal	<a href="http://youtu.be/UePEiiXBNEM">http://youtu.be/UePEiiXBNEM</a>
Bartalos Dávid jobb láb erősítése stabilizáló gyakorlattal	<a href="http://youtu.be/HLLg0sVjYIQ">http://youtu.be/HLLg0sVjYIQ</a>
Bartalos Dávid láberősítés stabilizáló gyakorlattal	<a href="http://youtu.be/IT24dMN9Mlc">http://youtu.be/IT24dMN9Mlc</a>
Móricz Bálint láberősítés stabilizáló gyakorlattal	<a href="http://youtu.be/TpwTUAp9mDw">http://youtu.be/TpwTUAp9mDw</a>
Bartalos Dávid távolugró lépő technika gyakorlása	<a href="http://youtu.be/v9cF32s4qIs">http://youtu.be/v9cF32s4qIs</a>
Tóth Attila távolugró lépő technika gyakorlása	<a href="http://youtu.be/yKzLbIVv4kc">http://youtu.be/yKzLbIVv4kc</a>
Bajnok Eszter távolugró lépő technika gyakorlása	<a href="http://youtu.be/UzadbvB5nUU">http://youtu.be/UzadbvB5nUU</a>
Ekler Luca távolugró lépő technika gyakorlása	<a href="http://youtu.be/sHLYz29I7gk">http://youtu.be/sHLYz29I7gk</a>
Bartalos Dávid távolugró lépő technika gyakorlása 2	<a href="http://youtu.be/M6qZUCYLo_g">http://youtu.be/M6qZUCYLo_g</a>
Tóth Attila távolugró lépő technika gyakorlása 2	<a href="http://youtu.be/3YO1qcWILNo">http://youtu.be/3YO1qcWILNo</a>
Varga Nikolett távolugró lépő technika gyakorlása	<a href="http://youtu.be/K-Fi_PxR91E">http://youtu.be/K-Fi_PxR91E</a>
Bajnok Eszter távolugró lépő technika gyakorlása 2	<a href="http://youtu.be/JVFfa9K1ng0">http://youtu.be/JVFfa9K1ng0</a>
Tóth Attila távolugró lépő technika gyakorlása 3	<a href="http://youtu.be/E1hxnffkKZ8">http://youtu.be/E1hxnffkKZ8</a>
Varga Nikolett távolugró lépő technika gyakorlása 2	<a href="http://youtu.be/MJs5zth1IiY">http://youtu.be/MJs5zth1IiY</a>
Bajnok Eszter távolugró lépő technika gyakorlása 3	<a href="http://youtu.be/qewp5dvDgf4">http://youtu.be/qewp5dvDgf4</a>
Ekler Luca távolugró lépő technika gyakorlása 2	<a href="http://youtu.be/3lmXMvumndA">http://youtu.be/3lmXMvumndA</a>
Tóth Attila távolugró lépő technika gyakorlása 4	<a href="http://youtu.be/TuESK_H7So8">http://youtu.be/TuESK_H7So8</a>
Varga Nikolett távolugró lépő technika gyakorlása 3	<a href="http://youtu.be/bkJ1cc3aJbg">http://youtu.be/bkJ1cc3aJbg</a>

Bajnok Eszter távolugró lépő technika gyakorlása 4	<a href="http://youtu.be/tl0TSHR3kUw">http://youtu.be/tl0TSHR3kUw</a>
Ekler Luca távolugró lépő technika gyakorlása 3	<a href="http://youtu.be/BVOs3uMIjQ">http://youtu.be/BVOs3uMIjQ</a>
Szűcs Valdó ráfutás egy gátra 1	<a href="http://youtu.be/Ll6s2LqMalg">http://youtu.be/Ll6s2LqMalg</a>
Papp Kristóf ráfutás egy gátra	<a href="http://youtu.be/SXvgKO9JAKM">http://youtu.be/SXvgKO9JAKM</a>
Szűcs Valdó ráfutás egy gátra 2	<a href="http://youtu.be/jXyygiTOFJ4">http://youtu.be/jXyygiTOFJ4</a>
Papp Kristóf gátvétele szemből	<a href="http://youtu.be/XGNoZYrPX3s">http://youtu.be/XGNoZYrPX3s</a>
Tóth Bettina térdelő rajt 1	<a href="http://youtu.be/NWKPUQzOils">http://youtu.be/NWKPUQzOils</a>
Tóth Bettina térdelő rajt 2	<a href="http://youtu.be/mTJLx5SPAsQ">http://youtu.be/mTJLx5SPAsQ</a>
Sorok Klaudia gáttechnika 1	<a href="http://youtu.be/Rgdj9xgdExY">http://youtu.be/Rgdj9xgdExY</a>
Sorok Klaudia gáttechnika 2	<a href="http://youtu.be/Npc-UdLaqsI">http://youtu.be/Npc-UdLaqsI</a>
Papp Kristóf hármassugrás technikájának gyakorlása	<a href="http://youtu.be/5LW7R8lg-v8">http://youtu.be/5LW7R8lg-v8</a>
Bartalos Dávid hármassugrás technikájának gyakorlása	<a href="http://youtu.be/iAhBIL_Y5BU">http://youtu.be/iAhBIL_Y5BU</a>
Tóth Attila hármassugrás technikájának gyakorlása	<a href="http://youtu.be/IOKiUj0N36w">http://youtu.be/IOKiUj0N36w</a>
Székács Máté hármassugrás technikájának gyakorlása	<a href="http://youtu.be/E-GAJrP49xE">http://youtu.be/E-GAJrP49xE</a>
Bajnok Eszter „kettes ugrás”	<a href="http://youtu.be/Qo6S7H2m2GI">http://youtu.be/Qo6S7H2m2GI</a>
Bajnok Eszter hármassugrás technikájának gyakorlása 1	<a href="http://youtu.be/YOETixe6TGA">http://youtu.be/YOETixe6TGA</a>
Bajnok Eszter hármassugrás technikájának gyakorlása 2	<a href="http://youtu.be/t36pyRdqJfA">http://youtu.be/t36pyRdqJfA</a>
Bajnok Eszter hármassugrás technikájának gyakorlása 3	<a href="http://youtu.be/vXkaEznSwRI">http://youtu.be/vXkaEznSwRI</a>
Székács Máté hármassugrás technikájának gyakorlása	<a href="http://youtu.be/3njdQinApuI">http://youtu.be/3njdQinApuI</a>

### **Fényképalbum:**

<https://picasaweb.google.com/111279478619019754159/2014041119ZalaegerszegEdzotabor>