

## **Bonyhádi edzőtábor - 2016. március 19 – 25.**

*Lengyák György videó felvételei*

### **Videók**

Gyógytorna betanítása	<a href="https://youtu.be/FaMfpTKLPMS">https://youtu.be/FaMfpTKLPMS</a>
Lesti Diána - futás jelek felett 1	<a href="https://youtu.be/nxaIKJPFXis">https://youtu.be/nxaIKJPFXis</a>
Lesti Diána - futás jelek felett 1 — lassítva	<a href="https://youtu.be/ZG7aPCCMT3w">https://youtu.be/ZG7aPCCMT3w</a>
Kádasi Zalán - futás tányérbólyák felett	<a href="https://youtu.be/a8muiG6-7Xg">https://youtu.be/a8muiG6-7Xg</a>
Kádasi Zalán - futás tányérbólyák felett – lassítva	<a href="https://youtu.be/X7mjie6pcA">https://youtu.be/X7mjie6pcA</a>
5	
Fedor Benjamin - futás tányérbólyák felett	<a href="https://youtu.be/DZROI20ccMM">https://youtu.be/DZROI20ccMM</a>
Fedor Benjamin - futás tányérbólyák felett — lassítva	<a href="https://youtu.be/WDR5g2PSxos">https://youtu.be/WDR5g2PSxos</a>
Lesti Diána - futás jelek felett 2	<a href="https://youtu.be/Ux2KBnQ-WRk">https://youtu.be/Ux2KBnQ-WRk</a>
Lesti Diána - futás jelek felett 2 — lassítva	<a href="https://youtu.be/KaZVD44zuUg">https://youtu.be/KaZVD44zuUg</a>
Lór Anna - futás jelek felett	<a href="https://youtu.be/YiSfW6Tp000">https://youtu.be/YiSfW6Tp000</a>
10	
Lór Anna - futás jelek felett — lassítva	<a href="https://youtu.be/ILl4r8EIsJY">https://youtu.be/ILl4r8EIsJY</a>
Kiszel Zsófia - futás jelek felett	<a href="https://youtu.be/dn36M6JR_6s">https://youtu.be/dn36M6JR_6s</a>
Kiszel Zsófia - futás jelek felett – lassítva	<a href="https://youtu.be/kZBR4U6V98g">https://youtu.be/kZBR4U6V98g</a>
Szűcs Szabina - futás jelek felett	<a href="https://youtu.be/OhPPJRsH_s">https://youtu.be/OhPPJRsH_s</a>
Szűcs Szabina - futás jelek felett — lassítva	<a href="https://youtu.be/1muMVYIByxk">https://youtu.be/1muMVYIByxk</a>
15	
Horizontális indián szökdelés 1	<a href="https://youtu.be/XIXbg5IsJmA">https://youtu.be/XIXbg5IsJmA</a>
Horizontális indián szökdelés 2	<a href="https://youtu.be/ArNKUkZq4h4">https://youtu.be/ArNKUkZq4h4</a>
Egyoldalas indián szökdelés vagy sánta galopp 1	<a href="https://youtu.be/RTto7H7rKhM">https://youtu.be/RTto7H7rKhM</a>
Sánta galopp 2	<a href="https://youtu.be/tbOLpN86fuk">https://youtu.be/tbOLpN86fuk</a>
Sánta galopp 3	<a href="https://youtu.be/IKWFyrZep2c">https://youtu.be/IKWFyrZep2c</a>
20	
Sorozatugrás lépésenként 1	<a href="https://youtu.be/oWF05yIIE3E">https://youtu.be/oWF05yIIE3E</a>
Sorozatugrás lépésenként 2	<a href="https://youtu.be/WhrC3ZnkeK4">https://youtu.be/WhrC3ZnkeK4</a>
Sorozatugrás három lépésenként 1	<a href="https://youtu.be/trTfn1I7jpY">https://youtu.be/trTfn1I7jpY</a>
Sorozatugrás három lépésenként 2	<a href="https://youtu.be/wQ1d8fZEK4r">https://youtu.be/wQ1d8fZEK4r</a>
Bakosi Péter — távolugrás 1	<a href="https://youtu.be/eT1ydD6dDA8">https://youtu.be/eT1ydD6dDA8</a>
25	
Leveleki Bence — távolugrás 1	<a href="https://youtu.be/rWtYFr5ky1E">https://youtu.be/rWtYFr5ky1E</a>
Bakosi Péter — távolugrás 2	<a href="https://youtu.be/dU6uOld5gCo">https://youtu.be/dU6uOld5gCo</a>
Leveleki Bence — távolugrás 2	<a href="https://youtu.be/4_KipH26ujE">https://youtu.be/4_KipH26ujE</a>
Pap Kristóf — távolugrás 1	<a href="https://youtu.be/W9SeCyeOt6A">https://youtu.be/W9SeCyeOt6A</a>
Bakosi Péter — távolugrás 3	<a href="https://youtu.be/Eet6pXbV2qY">https://youtu.be/Eet6pXbV2qY</a>
30	
Leveleki Bence — távolugrás 3	<a href="https://youtu.be/B7IOinJ5wfo">https://youtu.be/B7IOinJ5wfo</a>
Bakosi Péter — távolugrás 4	<a href="https://youtu.be/xIhANEzFYA0">https://youtu.be/xIhANEzFYA0</a>
Leveleki Bence — távolugrás 4	<a href="https://youtu.be/SS_V9ajNTI4">https://youtu.be/SS_V9ajNTI4</a>
Pap Kristóf — távolugrás 2	<a href="https://youtu.be/VoTgIUoGHC8">https://youtu.be/VoTgIUoGHC8</a>
Bartalos Dávid — távolugrás 1	<a href="https://youtu.be/HMIIaenVtLk">https://youtu.be/HMIIaenVtLk</a>
35	
Bartalos Dávid — távolugrás 2	<a href="https://youtu.be/ippyF_Zp75w">https://youtu.be/ippyF_Zp75w</a>
Bakosi Péter — távolugrás 5	<a href="https://youtu.be/TL7HsIL3fy8">https://youtu.be/TL7HsIL3fy8</a>
Leveleki Bence — távolugrás 5	<a href="https://youtu.be/Nee0c5HWggA">https://youtu.be/Nee0c5HWggA</a>
Pap Kristóf — távolugrás 3	<a href="https://youtu.be/k-8SD-LB4wM">https://youtu.be/k-8SD-LB4wM</a>
Bartalos Dávid — távolugrás 3	<a href="https://youtu.be/Xu7gog2DjS8">https://youtu.be/Xu7gog2DjS8</a>
40	

Leveleki Bence — lépő technika gyakorlása 1	<a href="https://youtu.be/WKR31MOjvRI">https://youtu.be/WKR31MOjvRI</a>
Leveleki Bence — lépő technika gyakorlása 2	<a href="https://youtu.be/rqaA_xbHDQI">https://youtu.be/rqaA_xbHDQI</a>
Bartalos és Leveleki — lépő technika gyakorlása	<a href="https://youtu.be/fJbqwOYPzD8">https://youtu.be/fJbqwOYPzD8</a>
Bakosi, Pap és Bartalos — lépő technika gyakorlása 1	<a href="https://youtu.be/faZyPCFBQJM">https://youtu.be/faZyPCFBQJM</a>
Pap és Bartalos — lépő technika gyakorlása	<a href="https://youtu.be/f8r3WPBDqHE">https://youtu.be/f8r3WPBDqHE</a>
45	
Bakosi, Pap és Bartalos — lépő technika gyakorlása 2	<a href="https://youtu.be/OUiQH49GjFo">https://youtu.be/OUiQH49GjFo</a>
A négy fiú — lépő technika gyakorlása	<a href="https://youtu.be/dXs-DgI2Gnc">https://youtu.be/dXs-DgI2Gnc</a>
Bakosi Péter — ötösugró verseny 1	<a href="https://youtu.be/pkTdR6I-U60">https://youtu.be/pkTdR6I-U60</a>
Leveleki Bence — ötösugró verseny 1	<a href="https://youtu.be/Huk-gheNVRg">https://youtu.be/Huk-gheNVRg</a>
Pap Kristóf — ötösugró verseny 1	<a href="https://youtu.be/rWup8tHGeh4">https://youtu.be/rWup8tHGeh4</a>
50	
Leveleki Bence — ötösugró verseny 2	<a href="https://youtu.be/FeBHoUUKHQc">https://youtu.be/FeBHoUUKHQc</a>
Pap Kristóf — ötösugró verseny 2	<a href="https://youtu.be/PGf5QOleR3E">https://youtu.be/PGf5QOleR3E</a>
Leveleki Bence — ötösugró verseny 3	<a href="https://youtu.be/MuC_h8l6S_w">https://youtu.be/MuC_h8l6S_w</a>
Pap Kristóf — ötösugró verseny 3	<a href="https://youtu.be/LYX-hCcFzPw">https://youtu.be/LYX-hCcFzPw</a>
Bartalos Dávid — ötösugró verseny 1	<a href="https://youtu.be/uVzyOuVISH8">https://youtu.be/uVzyOuVISH8</a>
55	
Leveleki Bence — ötösugró verseny 4	<a href="https://youtu.be/OraZ9qWuYps">https://youtu.be/OraZ9qWuYps</a>
Pap Kristóf — ötösugró verseny 4	<a href="https://youtu.be/915famZ8Gj0">https://youtu.be/915famZ8Gj0</a>
Bartalos Dávid — ötösugró verseny 2	<a href="https://youtu.be/HXas50sL6-M">https://youtu.be/HXas50sL6-M</a>
Bakosi Péter — ötösugró verseny 2	<a href="https://youtu.be/pvbJgohcm3Y">https://youtu.be/pvbJgohcm3Y</a>
Leveleki Bence — ötösugró verseny 5	<a href="https://youtu.be/Ze14r6b8IJK">https://youtu.be/Ze14r6b8IJK</a>
60	
Pap Kristóf — ötösugró verseny 5	<a href="https://youtu.be/rTcLVGp5_Ok">https://youtu.be/rTcLVGp5_Ok</a>
Bakosi Péter — ötösugró verseny 3	<a href="https://youtu.be/ku_3Lx9gt3w">https://youtu.be/ku_3Lx9gt3w</a>
Pap Kristóf — ötösugró verseny az ugró lábon 1	<a href="https://youtu.be/bOUrgX3f4ts">https://youtu.be/bOUrgX3f4ts</a>
Bartalos Dávid — ötösugró verseny a lendítő lábon 1	<a href="https://youtu.be/JN6QN1Ad_XI">https://youtu.be/JN6QN1Ad_XI</a>
Pap Kristóf — ötösugró verseny az ugró lábon 2	<a href="https://youtu.be/gum_Op0u3ZA">https://youtu.be/gum_Op0u3ZA</a>
65	
Bartalos Dávid — ötösugró verseny a lendítő lábon 1	<a href="https://youtu.be/cst6bqWJTFU">https://youtu.be/cst6bqWJTFU</a>
Pap Kristóf — ötösugró verseny a lendítő lábon 1	<a href="https://youtu.be/gtZx9e9vrcA">https://youtu.be/gtZx9e9vrcA</a>
Bartalos Dávid — ötösugró verseny az ugró lábon 1	<a href="https://youtu.be/xgpE-unwu2U">https://youtu.be/xgpE-unwu2U</a>
Pap Kristóf — ötösugró verseny a lendítő lábon 2	<a href="https://youtu.be/d4pVYc2PLTw">https://youtu.be/d4pVYc2PLTw</a>
Bartalos Dávid — ötösugró verseny az ugró lábon 2	<a href="https://youtu.be/KjpXJFP2Ugc">https://youtu.be/KjpXJFP2Ugc</a>
70	
Bakosi Péter — ötösugró verseny a lendítő lábon 1	<a href="https://youtu.be/2C3rHmQOI3Q">https://youtu.be/2C3rHmQOI3Q</a>
Bakosi Péter — ötösugró verseny a lendítő lábon 2	<a href="https://youtu.be/FdTRLJnBSZg">https://youtu.be/FdTRLJnBSZg</a>
Bakosi Péter különös „csúcsjavítási” kísérlete a 2,30 m-en 1	<a href="https://youtu.be/9rqnA4V5bT4">https://youtu.be/9rqnA4V5bT4</a>
Bakosi Péter különös „csúcsjavítási” kísérlete a 2,30 m-en 2	<a href="https://youtu.be/6cZgjcRr50">https://youtu.be/6cZgjcRr50</a>
Bakosi Péter különös „csúcsjavítási” kísérlete a 2,30 m-en 3	<a href="https://youtu.be/chx5G8eTPYc">https://youtu.be/chx5G8eTPYc</a>
75	
Szűcs Noémi — távolugrás 1	<a href="https://youtu.be/OkBxCtwmkvc">https://youtu.be/OkBxCtwmkvc</a>
Szűcs Noémi — távolugrás 2	<a href="https://youtu.be/7P-d5YewYBs">https://youtu.be/7P-d5YewYBs</a>
Szűcs Noémi — távolugrás 3	<a href="https://youtu.be/BI-QTKDNQc8">https://youtu.be/BI-QTKDNQc8</a>
Szűcs Noémi — távolugrás 4	<a href="https://youtu.be/Uqk8OAVnenY">https://youtu.be/Uqk8OAVnenY</a>
Szűcs Noémi — távolugrás 5	<a href="https://youtu.be/KnvY2cBWJno">https://youtu.be/KnvY2cBWJno</a>
80	
Szűcs Noémi — távolugrás 6	<a href="https://youtu.be/oUR1oOaJ3p4">https://youtu.be/oUR1oOaJ3p4</a>
Szűcs Noémi — távolodó futás 1	<a href="https://youtu.be/ECIkxZIRY8c">https://youtu.be/ECIkxZIRY8c</a>
Szűcs Noémi — távolodó futás 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/AKHQIXaeeOM">https://youtu.be/AKHQIXaeeOM</a>
Szűcs Noémi — közeledő futás	<a href="https://youtu.be/i-SovPUY8ZY">https://youtu.be/i-SovPUY8ZY</a>
Szűcs Noémi — közeledő futás – lassítva	<a href="https://youtu.be/ezFcyLOYipo">https://youtu.be/ezFcyLOYipo</a>
85	

Szűcs Noémi — távolodó futás 2	<a href="https://youtu.be/4GneitLR-5g">https://youtu.be/4GneitLR-5g</a>
Szűcs Noémi — távolodó futás 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/PJIZ2BH64qA">https://youtu.be/PJIZ2BH64qA</a>
Szeles Bálint — gáttechnika	<a href="https://youtu.be/JOtiTOVNH1I">https://youtu.be/JOtiTOVNH1I</a>
Szeles Bálint — gáttechnika – lassítva	<a href="https://youtu.be/xL6kmKbHAzk">https://youtu.be/xL6kmKbHAzk</a>
Szűcs Szabina — gáttechnika 1	<a href="https://youtu.be/ovOzD66-6vU">https://youtu.be/ovOzD66-6vU</a>
90	
Lór Anna — gáttechnika 1	<a href="https://youtu.be/ti4JVv2NISA">https://youtu.be/ti4JVv2NISA</a>
Lór Anna — gáttechnika 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/GyUJh4e3mPQ">https://youtu.be/GyUJh4e3mPQ</a>
Kiszel Zsófia — gáttechnika	<a href="https://youtu.be/Nn8xMgofNx8">https://youtu.be/Nn8xMgofNx8</a>
Szűcs Szabina — gáttechnika 2	<a href="https://youtu.be/j560mGAYJwg">https://youtu.be/j560mGAYJwg</a>
Szűcs Szabina — gáttechnika 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/7P1NpD9TWto">https://youtu.be/7P1NpD9TWto</a>
95	
Lór Anna — gáttechnika 2	<a href="https://youtu.be/aX1phSEWu9A">https://youtu.be/aX1phSEWu9A</a>
Lór Anna — gáttechnika 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/qFo06SxVV24">https://youtu.be/qFo06SxVV24</a>
Bakosi Péter — rugó technikája	<a href="https://youtu.be/ZfgPKEI8d7A">https://youtu.be/ZfgPKEI8d7A</a>
Pap Kristóf — futótechnika javítása 1	<a href="https://youtu.be/pddyqVUWUSM">https://youtu.be/pddyqVUWUSM</a>
Pap Kristóf — futótechnika javítása 2	<a href="https://youtu.be/lcg0UQA3EQw">https://youtu.be/lcg0UQA3EQw</a>
100	
Hajdú Lotti — ugróiskola 1	<a href="https://youtu.be/AMaBixD6Zec">https://youtu.be/AMaBixD6Zec</a>
Farkas Petra — ugróiskola	<a href="https://youtu.be/5JeN6tKruTg">https://youtu.be/5JeN6tKruTg</a>
Dömötör Balázs — távolugrás ólommellényben 1	<a href="https://youtu.be/ErdXdhY5yCw">https://youtu.be/ErdXdhY5yCw</a>
Dömötör Balázs — távolugrás ólommellényben 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/bPPUmRw_Eqg">https://youtu.be/bPPUmRw_Eqg</a>
105	
Hajdú Lotti — ugróiskola 2	<a href="https://youtu.be/XLdbipEDDwE">https://youtu.be/XLdbipEDDwE</a>
Dömötör Balázs — távolugrás ólommellényben 2	<a href="https://youtu.be/YQTAGCMzq_8">https://youtu.be/YQTAGCMzq_8</a>
Dömötör Balázs — távolugrás ólommellényben 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/oMXR1FHdM0k">https://youtu.be/oMXR1FHdM0k</a>
Pap Kristóf — lendületes futás	<a href="https://youtu.be/w1YeVlvkVhY">https://youtu.be/w1YeVlvkVhY</a>
Pap Kristóf — lendületes futás – lassítva	<a href="https://youtu.be/H6h5yNhx70">https://youtu.be/H6h5yNhx70</a>
110	
Farkas Petra — ugróiskola	<a href="https://youtu.be/H3hgFVedO90">https://youtu.be/H3hgFVedO90</a>
Ugró fiúk — horizontális indián szökdelés 1	<a href="https://youtu.be/qSbTwy_0EMU">https://youtu.be/qSbTwy_0EMU</a>
Ugró fiúk — sorozatugrás kétlépésenként	<a href="https://youtu.be/8bV_FoEAawi">https://youtu.be/8bV_FoEAawi</a>
Ugró fiúk — sorozatugrás háromlépésenként	<a href="https://youtu.be/xFTo32_2tXM">https://youtu.be/xFTo32_2tXM</a>
Ugró fiúk — sorozatugrás lépésenként	<a href="https://youtu.be/oFQEaeLNEE4">https://youtu.be/oFQEaeLNEE4</a>
115	
Farkas Petra — váltottlábú szökdelés	<a href="https://youtu.be/B5bDzpcbmc4">https://youtu.be/B5bDzpcbmc4</a>
Ugró fiúk — sasszé	<a href="https://youtu.be/y13bis8CUzA">https://youtu.be/y13bis8CUzA</a>
Bakosi Péter — sorozatugrás lépésenként	<a href="https://youtu.be/tjOp3DCEjWg">https://youtu.be/tjOp3DCEjWg</a>
Farkas Petra — váltottlábú szökdelés	<a href="https://youtu.be/-PmZtklk9Ag">https://youtu.be/-PmZtklk9Ag</a>
Ugró fiúk — ollózó szökdelés	<a href="https://youtu.be/p-kvnhESTco">https://youtu.be/p-kvnhESTco</a>
120	
Ugró fiúk — helyből távolugrás 1	<a href="https://youtu.be/9bwRbDjjFks">https://youtu.be/9bwRbDjjFks</a>
Ugró fiúk — helyből távolugrás 2	<a href="https://youtu.be/814QCrtMfk0">https://youtu.be/814QCrtMfk0</a>
Bakosi Péter — helyből távolugrás	<a href="https://youtu.be/gNd3q3F1ae0">https://youtu.be/gNd3q3F1ae0</a>
Ugró fiúk — helyből távolugrás 3	<a href="https://youtu.be/99uBiL_xXUY">https://youtu.be/99uBiL_xXUY</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás	<a href="https://youtu.be/Z9C85ZiYMNE">https://youtu.be/Z9C85ZiYMNE</a>
125	
Daróczi Ákos — ötösugrás 1	<a href="https://youtu.be/A88fSFipwR8">https://youtu.be/A88fSFipwR8</a>
Fischer Patrik — hatösugrás 1	<a href="https://youtu.be/jm9xkQcLW9E">https://youtu.be/jm9xkQcLW9E</a>
Salamon András — hatösugrás	<a href="https://youtu.be/ICiew0SRCg4">https://youtu.be/ICiew0SRCg4</a>
Bakosi Péter — ötösugrás	<a href="https://youtu.be/vrbKhuiNgvU">https://youtu.be/vrbKhuiNgvU</a>
Berecz Bernadett — távolugrás lépő technika 1	<a href="https://youtu.be/IDNIFw3cKz0">https://youtu.be/IDNIFw3cKz0</a>
130	

Farkas Petra — ugróiskola 1	<a href="https://youtu.be/i_9KZ-VuB1k">https://youtu.be/i_9KZ-VuB1k</a>
Endrész Klaudia — váltott szökdelésből	<a href="https://youtu.be/0Hv1V1aqFrU">https://youtu.be/0Hv1V1aqFrU</a>
Endrész Klaudia — váltott szökdelésből – lassítva	<a href="https://youtu.be/Qwk13bRuvhQ">https://youtu.be/Qwk13bRuvhQ</a>
Pap Kristóf — ötösugrás 1	<a href="https://youtu.be/6pSolj5sxuI">https://youtu.be/6pSolj5sxuI</a>
Leveleki Bence — ötösugrás 1	<a href="https://youtu.be/xjqGUNsQcLo">https://youtu.be/xjqGUNsQcLo</a>
135	
Bartalos Dávid — ötösugrás 1	<a href="https://youtu.be/9tF-oZ0p0G0">https://youtu.be/9tF-oZ0p0G0</a>
Bakosi Péter — ötösugrás 1	<a href="https://youtu.be/Ph9FeoeL2c4">https://youtu.be/Ph9FeoeL2c4</a>
Salamon András — hatosugrás	<a href="https://youtu.be/_XxLBZYqT_8">https://youtu.be/_XxLBZYqT_8</a>
Farkas Petra — ugróiskola 2	<a href="https://youtu.be/aaXBIUy3uTE">https://youtu.be/aaXBIUy3uTE</a>
Berec Bernadett — távolugrás lépő technika	<a href="https://youtu.be/Rpi4JQjL1Z4">https://youtu.be/Rpi4JQjL1Z4</a>
140	
Pap Kristóf — ötösugrás 2	<a href="https://youtu.be/0y29NZQqfC4">https://youtu.be/0y29NZQqfC4</a>
Pap Kristóf — ötösugrás 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/Xy18IzmcAXU">https://youtu.be/Xy18IzmcAXU</a>
Leveleki Bence — ötösugrás 2	<a href="https://youtu.be/6Rm8btSjBMY">https://youtu.be/6Rm8btSjBMY</a>
Bakosi Péter — ötösugrás 2	<a href="https://youtu.be/rQxb1GZOJIA">https://youtu.be/rQxb1GZOJIA</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás 2	<a href="https://youtu.be/bLd4Maf1Vjo">https://youtu.be/bLd4Maf1Vjo</a>
145	
Daróczy Ákos — ötösugrás 2	<a href="https://youtu.be/6gdwiI9PeOw">https://youtu.be/6gdwiI9PeOw</a>
Fischer Patrik — hatosugrás 2	<a href="https://youtu.be/kLG9wCyXMhc">https://youtu.be/kLG9wCyXMhc</a>
Salamon András — hatosugrás 2	<a href="https://youtu.be/Dn0BRMRwRGc">https://youtu.be/Dn0BRMRwRGc</a>
Berecz Bernadett — távolugrás 2	<a href="https://youtu.be/1Ih-UF_lmi8">https://youtu.be/1Ih-UF_lmi8</a>
Berecz Bernadett — távolugrás 2 - lassítva	<a href="https://youtu.be/ud0uLxGPIro">https://youtu.be/ud0uLxGPIro</a>
150	
Endrész Klaudia — távolugrás 1	<a href="https://youtu.be/AEw_5EdSPjY">https://youtu.be/AEw_5EdSPjY</a>
Endrész Klaudia — távolugrás 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/2MJFoOIAe5E">https://youtu.be/2MJFoOIAe5E</a>
Farkas Petra — ugróiskola 3	<a href="https://youtu.be/DXoPyGe4k5g">https://youtu.be/DXoPyGe4k5g</a>
Farkas Petra — ugróiskola 3 – lassítva	<a href="https://youtu.be/nSVW_yQNh7Y">https://youtu.be/nSVW_yQNh7Y</a>
Bakosi Péter — ötösugrás az ugró lábon 1	<a href="https://youtu.be/GojEM2nscK8">https://youtu.be/GojEM2nscK8</a>
155	
Pap Kristóf — ötösugrás az ugró lábon 1	<a href="https://youtu.be/IYrG-_nzbz8">https://youtu.be/IYrG-_nzbz8</a>
Leveleki Bence — ötösugrás jobb lábon 1	<a href="https://youtu.be/Kqr1g10Ppr0">https://youtu.be/Kqr1g10Ppr0</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás a lendítő lábon 1	<a href="https://youtu.be/N3WP1pA6ohU">https://youtu.be/N3WP1pA6ohU</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás a lendítő lábon 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/tp7pJ0BziXc">https://youtu.be/tp7pJ0BziXc</a>
Daróczy Ákos — hatosugrás jobb lábon 1	<a href="https://youtu.be/NiaG7mWYTAg">https://youtu.be/NiaG7mWYTAg</a>
160	
Fischer Patrik — hatosugrás jobb lábon 1	<a href="https://youtu.be/9trC-merFEg">https://youtu.be/9trC-merFEg</a>
Salamon András — hatosugrás jobb lábon 1	<a href="https://youtu.be/0X7J6Pm2C3Y">https://youtu.be/0X7J6Pm2C3Y</a>
Nagy Júlia — távolugrás	<a href="https://youtu.be/aouBMmUNI8E">https://youtu.be/aouBMmUNI8E</a>
Hócza Hanna — távolugrás	<a href="https://youtu.be/usfVSeg_sLQ">https://youtu.be/usfVSeg_sLQ</a>
Hócza Hanna — távolugrás – lassítva	<a href="https://youtu.be/n8q0oqrGJ9A">https://youtu.be/n8q0oqrGJ9A</a>
165	
Berecz Bernadett — távolugrás 3	<a href="https://youtu.be/CC1xTQU43M8">https://youtu.be/CC1xTQU43M8</a>
Berecz Bernadett — távolugrás 3 – lassítva	<a href="https://youtu.be/nfM7OtGN_RA">https://youtu.be/nfM7OtGN_RA</a>
Endrész Klaudia — távolugrás 2	<a href="https://youtu.be/LDBs9acgUNU">https://youtu.be/LDBs9acgUNU</a>
Endrész Klaudia — távolugrás 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/eC6ZyNzuluM">https://youtu.be/eC6ZyNzuluM</a>
Szeles Bence — ráfutas egy gátra	<a href="https://youtu.be/otAyVfFODzU">https://youtu.be/otAyVfFODzU</a>
170	
Szeles Bence — ráfutas egy gátra – lassítva	<a href="https://youtu.be/vsxBWxAUG6o">https://youtu.be/vsxBWxAUG6o</a>
Fedor Benjamin — távolugrás 1	<a href="https://youtu.be/jsNNJwRSQHI">https://youtu.be/jsNNJwRSQHI</a>
Fedor Benjamin — távolugrás 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/wtnKO-dCpjA">https://youtu.be/wtnKO-dCpjA</a>
Pap Kristóf — ötösugrás az ugró lábon 2	<a href="https://youtu.be/xAo1RQDbJsU">https://youtu.be/xAo1RQDbJsU</a>
Leveleki Bence — ötösugrás jobb lábon 2	<a href="https://youtu.be/gVaN_KWYj3I">https://youtu.be/gVaN_KWYj3I</a>
175	

Leveleki Bence — ötösugrás jobb lábon 2 lassítva	<a href="https://youtu.be/9TPcKYEh-io">https://youtu.be/9TPcKYEh-io</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás a lendítő lábon 2	<a href="https://youtu.be/WpewYQ3s0k">https://youtu.be/WpewYQ3s0k</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás a lendítő lábon 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/iWn5D6wViT8">https://youtu.be/iWn5D6wViT8</a>
Daróczy Ákos — hatosugrás jobb lábon 2	<a href="https://youtu.be/M65zsYVhjkf">https://youtu.be/M65zsYVhjkf</a>
Fischer Patrik — hatosugrás jobb lábon 2	<a href="https://youtu.be/VOnj_Qp1Rzo">https://youtu.be/VOnj_Qp1Rzo</a>
180	
Bakosi Péter — ötösugrás az ugró lábon 2	<a href="https://youtu.be/l349azuSPCU">https://youtu.be/l349azuSPCU</a>
Endrész Klaudia — távolugrás 3	<a href="https://youtu.be/7K_Gv3l-V1E">https://youtu.be/7K_Gv3l-V1E</a>
Berecz Bernadett — távolugrás szemből	<a href="https://youtu.be/wx7xUe6F6yk">https://youtu.be/wx7xUe6F6yk</a>
Berecz Bernadett — távolugrás szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/g4M1Qo4koYg">https://youtu.be/g4M1Qo4koYg</a>
Fedor Benjamin — távolugrás szemből	<a href="https://youtu.be/gSr9hRhDinI">https://youtu.be/gSr9hRhDinI</a>
185	
Fedor Benjamin — távolugrás szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/Trs0kbnDfKg">https://youtu.be/Trs0kbnDfKg</a>
Bakosi Péter — ötösugrás az ugró lábon szemből	<a href="https://youtu.be/oAM7nuus6ec">https://youtu.be/oAM7nuus6ec</a>
Bakosi Péter — ötösugrás az ugró lábon szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/Cu4SuVfQhEg">https://youtu.be/Cu4SuVfQhEg</a>
Pap Kristóf — ötösugrás az ugró lábon szemből	<a href="https://youtu.be/Ep0Rr3cfhuo">https://youtu.be/Ep0Rr3cfhuo</a>
Pap Kristóf — ötösugrás az ugró lábon szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/a3-TUTA-dcE">https://youtu.be/a3-TUTA-dcE</a>
190	
Leveleki Bence — ötösugrás jobb lábon szemből	<a href="https://youtu.be/d_lrssOoDHg">https://youtu.be/d_lrssOoDHg</a>
Leveleki Bence — ötösugrás jobb lábon szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/YX2Wsl6Y1P4">https://youtu.be/YX2Wsl6Y1P4</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás a lendítő lábon szemből	<a href="https://youtu.be/gUxpy8D5F-0">https://youtu.be/gUxpy8D5F-0</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás a lendítő lábon szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/FBAX27LqGbk">https://youtu.be/FBAX27LqGbk</a>
Daróczy Ákos — hatosugrás jobb lábon szemből	<a href="https://youtu.be/0vic_sEv5w8">https://youtu.be/0vic_sEv5w8</a>
195	
Fischer Patrik — hatosugrás jobb lábon szemből	<a href="https://youtu.be/htnSVELxNPE">https://youtu.be/htnSVELxNPE</a>
Endrész Klaudia — távolugrás szemből	<a href="https://youtu.be/icwGGRkSw-g">https://youtu.be/icwGGRkSw-g</a>
Endrész Klaudia — távolugrás szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/LCY4akvAcRk">https://youtu.be/LCY4akvAcRk</a>
Hócza Hanna — távolugrás szemből	<a href="https://youtu.be/fhnL9wsrZHA">https://youtu.be/fhnL9wsrZHA</a>
Hócza Hanna — távolugrás szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/9WSJQKpTmPY">https://youtu.be/9WSJQKpTmPY</a>
200	
Bakosi Péter — ötösugrás az ugró lábon szemből	<a href="https://youtu.be/RzslIkriyQU">https://youtu.be/RzslIkriyQU</a>
Bakosi Péter — ötösugrás az ugró lábon szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/9-4uikraSiY">https://youtu.be/9-4uikraSiY</a>
Pap Kristóf — hatosugrás a lendítő lábon szemből	<a href="https://youtu.be/0vrGDPoHmeo">https://youtu.be/0vrGDPoHmeo</a>
Leveleki Bence — ötösugrás bal lábon szemből	<a href="https://youtu.be/YdlGKNpTsCs">https://youtu.be/YdlGKNpTsCs</a>
Leveleki Bence — ötösugrás bal lábon szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/mzrbGliiilg">https://youtu.be/mzrbGliiilg</a>
205	
Bartalos Dávid — ötösugrás sz ugró lábon szemből	<a href="https://youtu.be/Wl8arZ3KZHc">https://youtu.be/Wl8arZ3KZHc</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás sz ugró lábon szemből – lassítva	<a href="https://youtu.be/1GnYw4NoDBg">https://youtu.be/1GnYw4NoDBg</a>
Daróczy Ákos — hatosugrás bal lábon szemből	<a href="https://youtu.be/OZCIssPLJMU">https://youtu.be/OZCIssPLJMU</a>
Fischer és Salamon — ötösugrás bal lábon szemből	<a href="https://youtu.be/8Ja_EkmjUDA">https://youtu.be/8Ja_EkmjUDA</a>
Bakosi Péter — ötösugrás a lendítő lábon szemből	<a href="https://youtu.be/O15SKQfdjoA">https://youtu.be/O15SKQfdjoA</a>
210	
Fedor Benjamin — távolugrás 2	<a href="https://youtu.be/ZdRrhpxzeh8">https://youtu.be/ZdRrhpxzeh8</a>
Fedor Benjamin — távolugrás 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/bn1pxxR_Myw">https://youtu.be/bn1pxxR_Myw</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás az ugró lábon 1	<a href="https://youtu.be/Il78Sw0SMf0">https://youtu.be/Il78Sw0SMf0</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás az ugró lábon 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/2F_Q6BIO0-Q">https://youtu.be/2F_Q6BIO0-Q</a>
Bakosi Péter — ötösugrás a lendítő lábon 1	<a href="https://youtu.be/eSoaOkfI86E">https://youtu.be/eSoaOkfI86E</a>
215	
Salamon András — hatosugrás bal lábon 1	<a href="https://youtu.be/VyOnW7JINGE">https://youtu.be/VyOnW7JINGE</a>
Fedor Benjamin — távolugrás 3	<a href="https://youtu.be/7ET_vUS7GC4">https://youtu.be/7ET_vUS7GC4</a>
Leveleki Bence — ötösugrás bal lábon	<a href="https://youtu.be/0Usplwj016E">https://youtu.be/0Usplwj016E</a>
Leveleki Bence — ötösugrás bal lábon – lassítva	<a href="https://youtu.be/F69WcGVqb6s">https://youtu.be/F69WcGVqb6s</a>
Bartalos Dávid — ötösugrás az ugró lábon 2	<a href="https://youtu.be/Vh0qkzFDfNI">https://youtu.be/Vh0qkzFDfNI</a>
220	

Bartalos Dávid — ötösugrás az ugró lábon 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/0MGcNtKlqgc">https://youtu.be/0MGcNtKlqgc</a>
Daróczi Ákos — hatosugrás bal lábon	<a href="https://youtu.be/I8yh3JGg1qI">https://youtu.be/I8yh3JGg1qI</a>
Fischer Patrik — hatosugrás bal lábon	<a href="https://youtu.be/lbWSdVj3Oo">https://youtu.be/lbWSdVj3Oo</a>
Salamon András — hatosugrás bal lábon 2	<a href="https://youtu.be/DvGyBpqrIso">https://youtu.be/DvGyBpqrIso</a>
Fedor Benjamin — távolugrás 4	<a href="https://youtu.be/22OhgVAvb_k">https://youtu.be/22OhgVAvb_k</a>
225	
Pap Kristóf — ötösugrás a lendítő lábon	<a href="https://youtu.be/PTM9akkTBE4">https://youtu.be/PTM9akkTBE4</a>
Pap Kristóf — ötösugrás a lendítő lábon – lassítva	<a href="https://youtu.be/zZcr9ai4ktg">https://youtu.be/zZcr9ai4ktg</a>
Bakosi Péter — ötösugrás a lendítő lábon 2	<a href="https://youtu.be/TNvrjOUo7sI">https://youtu.be/TNvrjOUo7sI</a>
Pap Kristóf — kilences ugrás 1	<a href="https://youtu.be/8SHyYZLItDo">https://youtu.be/8SHyYZLItDo</a>
Pap Kristóf — kilences ugrás 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/7Dq5IVs9up8">https://youtu.be/7Dq5IVs9up8</a>
230	
Leveleki Bence — tizesugrás 1	<a href="https://youtu.be/6HCKT4UAlfM">https://youtu.be/6HCKT4UAlfM</a>
Bakosi Péter — kilences ugrás 1	<a href="https://youtu.be/-0kR1e7VCuA">https://youtu.be/-0kR1e7VCuA</a>
Bakosi Péter — kilences ugrás 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/t2_Ijh2cXm0">https://youtu.be/t2_Ijh2cXm0</a>
Pap Kristóf — kilences ugrás 2	<a href="https://youtu.be/a_R6aLZR4p8">https://youtu.be/a_R6aLZR4p8</a>
Pap Kristóf — kilences ugrás 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/oqqml0Ip8gY">https://youtu.be/oqqml0Ip8gY</a>
235	
Daróczi Ákos — tizesugrás	<a href="https://youtu.be/7XE-ESeEiDs">https://youtu.be/7XE-ESeEiDs</a>
Leveleki Bence — tizesugrás 2	<a href="https://youtu.be/08i0gp83Nck">https://youtu.be/08i0gp83Nck</a>
Leveleki Bence — tizesugrás 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/2quBZF2J7rA">https://youtu.be/2quBZF2J7rA</a>
Salamon András — tizesugrás	<a href="https://youtu.be/eCVT_vVmTGA">https://youtu.be/eCVT_vVmTGA</a>
Salamon András — tizesugrás – lassítva	<a href="https://youtu.be/28r43C451lw">https://youtu.be/28r43C451lw</a>
240	
Bakosi Péter — kilences ugrás 2	<a href="https://youtu.be/Vv3zVH231As">https://youtu.be/Vv3zVH231As</a>
Bakosi Péter — kilences ugrás 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/Ji2hcrksGJ0">https://youtu.be/Ji2hcrksGJ0</a>
Pap Kristóf — kilences ugrás az ugró lábon	<a href="https://youtu.be/wGPGuj_lb9I">https://youtu.be/wGPGuj_lb9I</a>
Pap Kristóf — tizesugrás az ugró lábon – lassítva	<a href="https://youtu.be/tAZQypAIItKk">https://youtu.be/tAZQypAIItKk</a>
Bakosi Péter — kilences ugrás az ugró lábon	<a href="https://youtu.be/XPk3uvDoO-s">https://youtu.be/XPk3uvDoO-s</a>
245	
Bakosi Péter — kilences ugrás az ugró lábon – lassítva	<a href="https://youtu.be/yhFh2cBkc7k">https://youtu.be/yhFh2cBkc7k</a>
Bartalos Dávid — kilences ugrás a lendítő lábon	<a href="https://youtu.be/LX9By4Xm5L0">https://youtu.be/LX9By4Xm5L0</a>
Fischer Patrik — tizesugrás bal lábon	<a href="https://youtu.be/2JzXjLDrKco">https://youtu.be/2JzXjLDrKco</a>
Salamon András — tizesugrás jobb lábon	<a href="https://youtu.be/QJCGQRO6ym4">https://youtu.be/QJCGQRO6ym4</a>
Bartalos Dávid — kilences ugrás az ugró lábon	<a href="https://youtu.be/WFRrAkHGDqE">https://youtu.be/WFRrAkHGDqE</a>
250	
Bakosi Péter — kilences ugrás a lendítő lábon	<a href="https://youtu.be/p0YFD8mXDcw">https://youtu.be/p0YFD8mXDcw</a>
Rúdugrás 1	<a href="https://youtu.be/zOi0RWP58ts">https://youtu.be/zOi0RWP58ts</a>
Rúdugrás 2	<a href="https://youtu.be/FBM0RIPbagk">https://youtu.be/FBM0RIPbagk</a>
Rúdugrás 3	<a href="https://youtu.be/Elopta3Me8">https://youtu.be/Elopta3Me8</a>
Rúdugrás 4	<a href="https://youtu.be/JX5pyY3SH8w">https://youtu.be/JX5pyY3SH8w</a>
255	
Rúdugrás 5	<a href="https://youtu.be/d3hsK0GW1-w">https://youtu.be/d3hsK0GW1-w</a>
Szeles Bálint — gáttechnika 1	<a href="https://youtu.be/wYHkZ7eT14E">https://youtu.be/wYHkZ7eT14E</a>
Kiss Dániel — gáttechnika 1	<a href="https://youtu.be/9jdy1inDags">https://youtu.be/9jdy1inDags</a>
Szeles Bálint — gáttechnika 2	<a href="https://youtu.be/STDZvHKrZW0">https://youtu.be/STDZvHKrZW0</a>
Szeles Bálint — gáttechnika 3	<a href="https://youtu.be/B3BY591fVpc">https://youtu.be/B3BY591fVpc</a>
260	
Bajnok Eszter — medicinlabda hajítás előre 1-3	<a href="https://youtu.be/j008xpDuXXs">https://youtu.be/j008xpDuXXs</a>
Bajnok Eszter — medicinlabda hajítás előre 10	<a href="https://youtu.be/YZGdLdHLN2I">https://youtu.be/YZGdLdHLN2I</a>
Bajnok Eszter — medicinlabda hajítás hátra 1	<a href="https://youtu.be/hoNcM-CzVMs">https://youtu.be/hoNcM-CzVMs</a>
Bajnok Eszter — medicinlabda hajítás hátra 10	<a href="https://youtu.be/eyRmOtfMvCE">https://youtu.be/eyRmOtfMvCE</a>
Bajnok Eszter — medicinlabda gyakorlat 1	<a href="https://youtu.be/xu58SdEObV4">https://youtu.be/xu58SdEObV4</a>
265	

Bajnok Eszter — medicinlabda gyakorlat 2 [https://youtu.be/5t\\_JVEHs07E](https://youtu.be/5t_JVEHs07E)  
Bajnok Eszter — medicinlabda gyakorlat 3 <https://youtu.be/9dvaga9fNzg>  
Bajnok Eszter — lábfej emelő izom erősítése 1 <https://youtu.be/FS1RRIEHVwE>  
Bajnok Eszter — lábfej emelő izom erősítése 2 <https://youtu.be/CHeuYlX-P4Q>  
Bajnok Eszter — futóiskola 1 <https://youtu.be/8fle2xTePxo>  
270

Bajnok Eszter — futóiskola 2 <https://youtu.be/SZgeBtxGoyU>  
Bajnok Eszter — futóiskola 3 <https://youtu.be/cdm72iWaKf4>  
Bajnok Eszter — futóiskola 4 <https://youtu.be/NWiPAD5-5Ms>  
Bajnok Eszter — futóiskola 5 <https://youtu.be/Mc6TStvsWGk>  
Bajnok Eszter — futóiskola 6 <https://youtu.be/3KViMKCYreM>  
280

Bajnok Eszter — futóiskola 7 <https://youtu.be/UbK5J0woQYg>  
Bajnok Eszter — futóiskola 8 <https://youtu.be/IryDfZt61dE>  
Bajnok Eszter — lábfej emelő izom erősítése 1 <https://youtu.be/8PrmbaU4ISc>  
Bajnok Eszter — lábfej emelő izom erősítése 2 <https://youtu.be/ztx3l7c3YFY>  
Bajnok Eszter — sarok - térd emelés súllyal 1 [https://youtu.be/32ZS\\_sbZWMA](https://youtu.be/32ZS_sbZWMA)  
285

Bajnok Eszter — sarok - térd emelés súllyal 2 <https://youtu.be/b4yFcDCvw0o>  
Bajnok Eszter — térdlendítés súllyal 1 <https://youtu.be/-hPIahMix6M>  
Bajnok Eszter — térdemelés súllyal 2 [https://youtu.be/5dBI4n1IO\\_0](https://youtu.be/5dBI4n1IO_0)  
288

***Fényképek:***

<https://picasaweb.google.com/111279478619019754159/2016031925BonyhadiEdzotabor>