

„Tehetségből Felnőtt” Program, ugró edzőtábor - 2018. 12. 14 - 20. Tatabánya

Lengyák György videófelvételei

2018. 12. 15. Gyógytorna

Pap Kristóf bemutatja az első állomás gyakorlatát	https://youtu.be/KA-yV7hGDUw
Kónya Enikő és Vancsik Petra tanulja a 2. állomás gyakorlatát	https://youtu.be/TExiW639PeE
Szeles Bálint és Nagy Roland tanulja a 3. állomás gyakorlatát	https://youtu.be/kTpVbJoXYZc
Farkas Petra és Endrész Klaudia tanulják a 4. állomás gyakorlatát	https://youtu.be/L5t50xI4MDM
Fodorné Vörös Petra tanítja az 5. állomás gyakorlatát	https://youtu.be/xJ9o9QnGMVQ
Szűcs Szabina és Barna Patrícia felkészülnek az a köredzés indítására	https://youtu.be/xiVJGxMtPeI
Csoportos gyógytorna a távolba ugrók edzőtáborában 1	https://youtu.be/g7gNQNt3Z2c
Csoportos gyógytorna a távolba ugrók edzőtáborában 2	https://youtu.be/T_eajJe5SSGg
Csoportos gyógytorna a távolba ugrók edzőtáborában 3	https://youtu.be/L08Vt_VjzWM

Fotóalbum:

<https://photos.app.goo.gl/gDhkKotHNwVvTmZx8>

2018. 12. 16. Technikai edzés

Pap Kristóf — ugróiskola 1	https://youtu.be/AO8D0Ly2dY8
László Dávid — ugróiskola 1	https://youtu.be/ukix0o4Jm7A
Pethő Márton — ugróiskola 1	https://youtu.be/h0bm7Zj_DCM
„Tehetségből Felnőtt” ugró csoport ugróiskolája 1	https://youtu.be/96E993jg6k8
„Tehetségből Felnőtt” ugró csoport ugróiskolája 2	https://youtu.be/ftyiiUUXqtY
Kónya Enikő — ugróiskola	https://youtu.be/QLY_rJITi8A
Pap Kristóf — ugróiskola 2	https://youtu.be/34USD7Ab45w
László Dávid — ugróiskola 2	https://youtu.be/Y1UE-8bb8Gc
Pethő Márton — ugróiskola 2	https://youtu.be/6-fjIcHg7A
Radócz Viktória — ötösugrás 1	https://youtu.be/S1hmdQsxpTU
Pap Kristóf — váltottlábú szökdelés	https://youtu.be/5NLq9Fu548
László Dávid — váltottlábú szökdelés	https://youtu.be/84Tv8IMOHnY
Radócz Viktória — ötösugrás 2	https://youtu.be/zZDk6LJA9po
Farkas Petra — távolugró edzés 1	https://youtu.be/GHIkcVyHqGQ
Pap Kristóf — távolugró edzés 1	https://youtu.be/_Nqq2C10K0A
Pap Kristóf — távolugró edzés 1 (lassítva)	https://youtu.be/Y3rZ5IDDo6Y
László Dávid — hármassugró edzés 1	https://youtu.be/sQ0RPhcBL_0
László Dávid — hármassugró edzés 1 (lassítva)	https://youtu.be/gQIPkWCp22I
Farkas Petra — távolugró edzés 2	https://youtu.be/8Shx_L4pkIg
Farkas Petra — távolugró edzés 2 (lassítva)	https://youtu.be/PALYUfR7OeY
Áts Viktória ötösugrása	https://youtu.be/TE0nWnAkzR8
Áts Viktória ötösugrása (lassítva)	https://youtu.be/v76xYM7j3xg
László Dávid — hármassugró edzés 2	https://youtu.be/vvPtZVoPCms
László Dávid — hármassugró edzés 2 (lassítva)	https://youtu.be/kFH1lvARh0k

Pap Kristóf — távolugró edzés 2	https://youtu.be/cgV10h_r3zY
Pap Kristóf — távolugró edzés 2 (lassítva)	https://youtu.be/oi97zyyNu6Y
Fedor Benjamin — távolugró edzés	https://youtu.be/cuaz5EkFVYk
Fedor Benjamin — távolugró edzés (lassítva)	https://youtu.be/_jtm2BHb6Os
Salamon András — távolugró edzés	https://youtu.be/WgOQuMhhZjo
Salamon András — távolugró edzés (lassítva)	https://youtu.be/Tymkvr9KmdW
Kónya Enikő — távolugró edzés	https://youtu.be/fWBex9f61BM
László Dávid — hármassugró edzés 3	https://youtu.be/9Wuiz1VOJmW
László Dávid — hármassugró edzés 3 (lassítva)	https://youtu.be/EZxbBNvqDtU
2018.12.18. Technikai edzés	
Hoffer Krisztina hármassugró edzése 1	https://youtu.be/OC3qNfHF_uY
Hoffer Krisztina hármassugró edzése 2	https://youtu.be/UQIcBO1rF2s
Pap Kristóf — bokaerősítő gyakorlat 1	https://youtu.be/7Xp0kt3Ijo8
Bajnok Eszter — bokaerősítő gyakorlat 1	https://youtu.be/CHiP05jO_hc
Bajnok Eszter — bokaerősítő gyakorlat 2	https://youtu.be/ttQf0uEyR7o
Pap Kristóf — bokaerősítő gyakorlat 2	https://youtu.be/qIEVCjmrwY
Bajnok Eszter — bokaerősítő gyakorlat 3	https://youtu.be/nt3JbPmwGZg
Bajnok Eszter — bokaerősítő gyakorlat 4	https://youtu.be/_fftn4eSbFk
Lesti Diána távolugró edzése 1	https://youtu.be/j6UOZClgdj0
Lesti Diána távolugró edzése 1 (lassítva)	https://youtu.be/r481-GqOptg
Herczeg Roland elugrása (lassítva)	https://youtu.be/HiKVfc0eSIA
Lesti Diána távolugró edzése 2	https://youtu.be/rFvuo-UiGz4
Lesti Diána távolugró edzése 2 (lassítva)	https://youtu.be/OgWeEA9chcw
Lesti Diána távolugró edzése 3	https://youtu.be/dw-LUmdQDYy
Lesti Diána távolugró edzése 3 (lassítva)	https://youtu.be/9FkpM-Myhb4
Bajnok Eszter — ugróiskola 1	https://youtu.be/TrFSvJbTJMc
Bajnok Eszter — ugróiskola 2	https://youtu.be/u7MpSsrwiUs
Pap Kristóf — ugróiskola 1	https://youtu.be/sq4abw_Nl0w
Farkas Petra — ugróiskola 1	https://youtu.be/qcy-jhrQ9y4
Pap Kristóf — ugróiskola 2	https://youtu.be/vOqIgLQCZC0
Pap Kristóf — ugróiskola 3	https://youtu.be/FfM-rStXTCo
Pethő Márton — ugróiskola 1	https://youtu.be/tsD5ry-uGnM
Bajnok Eszter — ugróiskola 3	https://youtu.be/-tcRVYsqc78
Herczeg Roland távolugró edzése	https://youtu.be/O_W0za-kpG0
Herczeg Roland távolugró edzése (lassítva)	https://youtu.be/A-NjCh0NNys
Lesti Diána távolugró edzése 4	https://youtu.be/JcRGH6JPeqI
Lesti Diána távolugró edzése 4 (lassítva)	https://youtu.be/LdQuhQpOxSc
Pethő Márton — ugróiskola 2	https://youtu.be/5sMx6eVCXKY
Bajnok Eszter — ugróiskola 4	https://youtu.be/ITs6b63uFzs
Pethő Márton — ugróiskola 3	https://youtu.be/pCubcqBBB2g
Bajnok Eszter — ugróiskola 5	https://youtu.be/PtU87gXXZjU
Pap Kristóf — ugróiskola 4	https://youtu.be/SK_3f_KBYyU

Pap Kristóf hármassugró szökdelése 1 Pethő Márton távolugrása 1	https://youtu.be/Z-Lj68vqmA4 https://youtu.be/V0_zs5SbmKY
Bajnok Eszter hármassugrása kilenc lépésről Bajnok Eszter hármassugrása kilenc lépésről (lassítva)	https://youtu.be/gzft7xHhW10 https://youtu.be/PNBXStzkZKO
Pap Kristóf hármassugró szökdelése 2 Pap Kristóf hármassugró szökdelése 2 (lassítva) Áts Viktória ötösugrása Áts Viktória ötösugrása (lassítva)	https://youtu.be/sltsHb642Qg https://youtu.be/THTOVU0FR9o https://youtu.be/2iF5x-hQAOs https://youtu.be/qKNkIEfPkII
Bajnok Eszter „kettesugrása” Bajnok Eszter „kettesugrása” (lassítva) Pap Kristóf — hármassugrás öt lépésből 1 Pap Kristóf — hármassugrás öt lépésből 1 (lassítva)	https://youtu.be/6VnlUuPOMqE https://youtu.be/V87n_uDJsZI https://youtu.be/fo2d3yBpw6s https://youtu.be/JHKUmxBC2Xg
Endrész Klaudia — sorozatugrás három lépésenként Endrész Klaudia — sorozatugrás 3 lépésenként (lassítva) Pap Kristóf — hármassugrás hét lépésből 1 Pap Kristóf — hármassugrás hét lépésből 2 (lassítva) Bajnok Eszter „kettesugrás” (lassítva) – részlet	https://youtu.be/69VjEDD3BIM https://youtu.be/Eh7MK03itJA https://youtu.be/QvF8iH_YZ6w https://youtu.be/0XqB2iCIDdE https://youtu.be/xJb2eNI8tr4
Pethő Márton távolugrása 2 Pethő Márton távolugrása 2 (lassítva) Fedor Benjamin távolugrása Fedor Benjamin távolugrása (lassítva)	https://youtu.be/bOmj-Yt8Ux8 https://youtu.be/sKsRKZi0LU4 https://youtu.be/_jfeZa6PeDk https://youtu.be/hbOejmXfnZE
Farkas Petra — távolugrás hét lépésből 1 Farkas Petra — távolugrás hét lépésből 1 (lassítva) Farkas Petra — távolugrás hét lépésből 2 Farkas Petra — távolugrás hét lépésből 2 (lassítva) Farkas Petra — távolugrás hét lépésből 3 Farkas Petra — távolugrás hét lépésből 3 (lassítva)	https://youtu.be/O2VCBUQVB24 https://youtu.be/ojXJuTWcFBA https://youtu.be/xhA5-4eihXg https://youtu.be/kzKXLRn2d28 https://youtu.be/jtFtH5kG_n8 https://youtu.be/WmfkunNJj8c
Endrész Klaudia futótechnikája 1 Endrész Klaudia futótechnikája 2 Endrész Klaudia futótechnikája 3 Pap Kristóf futótechnikája Pethő Márton futótechnikája Farkas Petra futótechnikája	https://youtu.be/IaWPJDWLCRQ https://youtu.be/XvQDx6AXBcI https://youtu.be/mkg0xVcMCjA https://youtu.be/IJtRTmy-dBQ https://youtu.be/zx7Q5vWICMo https://youtu.be/IbYEWq8cDbw
Pap Kristóf vágtafutása szemből Pethő Márton vágtafutása szemből	https://youtu.be/BHSfjzdCUVc https://youtu.be/ipZ8MXTLhna

Fotóalbum:

<https://photos.app.goo.gl/3JEGmC366bsrXN226>