

64 ütemű szabadgyakorlat lánc
(alkalmassági teszt testnevelő tanári szakra jelentkezők számára)

1. gyakorlat:
Kiindulóhelyzet: terpeszállás, tarkótarthatás
1.-2. ütem: törzshajlítás előre;
3.-6. ütem: lábszárfogással törzshajlítás a láb közé és tartás;
7.-8. ütem: törzsemelés kiindulóhelyzetbe.
2. gyakorlat:
1.-2. ütem: törzshajlítás hátra;
3.-4. ütem: karmújtás oldalsó középtartásba;
5.-7. ütem: törzdöntés előre;
8. ütem: ugrás guggolótámaszba.
3. gyakorlat:
1. ütem: ugrás fekvőtámaszba;
2. ütem: csípőemeléssel csipőtolás hátra;
3.-4. ütem: mozgásszünet;
5. ütem: ugrás guggolótámaszba;
6. ütem: ujjfűzéssel tenyérfordítás előre és karlendítés mellső középtartáson át magastartásba és emelkedés szögállásba;
7.-8. ütem: karhúzás hátra a test függőleges vetülete mögé.
4. gyakorlat:
1. ütem: bal láb lendítés balra jobb lebegőállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2. ütem: jobb karkörzés felfelé;
3. ütem: bal karkörzés felfelé;
4. ütem: bal láb leengedés szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
5.-8. ütem: mint 1.-4. ütem ellenkezőleg.
5. gyakorlat:
1. ütem: lépés jobbra jobb támadóállásba törzshajlítással balra és karhajlítás tarkóra;
2.-3. ütem: jobb térdnyújtás és karmújtás oldalsó középtartásba bal kéz csúsztatással a bal lábon a boka fölé;
4. ütem: törzsemelés terpeszállásba karlendítéssel magastartásba;
5. ütem: törzshajlítás jobbra bal térdhajlítással és karhajlítás tarkóra;
6.-7. ütem: mint a 2.-3. ütem, ellenkezőleg;
8. ütem: ugrás guggolótámaszba.
6. gyakorlat:
1. ütem: térdnyújtás és bal láb lendítés hátra;
2.-3. ütem: mozgásszünet;
4. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
5.-7. ütem: mint a 1.-3. ütem, ellenkezőleg;
8. ütem: ereszkedés térdelőtámaszba.
7. gyakorlat:
1. ütem: törzsemelés térdelésbe karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2. ütem: karlendítéssel szökkenés guggolóállásba (bátorugrás);
3.-4. ütem: felugrás karlendítéssel magastartásba és egész fordulat balra v. jobbra érkezés hajlított állásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
6. ütem: felugrás és karkörzés kétszer felfelé;
7. ütem: érkezés hajlított álláson át guggolótámaszba;
8. ütem: törzshajlítás előre és karleengedés guggolótámaszba.
8. gyakorlat:
1.-2. ütem emelés bal v. jobb mériegállásba, karemelés oldalsó középtartásba;
3.-4. ütem: karemelés magastartásba;
5.-6. ütem: karleengedés mellső középtartáson át mélytartásba;
7. ütem: lábleengedéssel törzsemelés szögállásba és karlendítés oldalsó középtartásba;
8. ütem: karleengedés mélytartásba.

64 ütemű szabadgyakorlat lánc
(alkalmassági teszt testnevelő tanári szakra jelentkezők számára)

