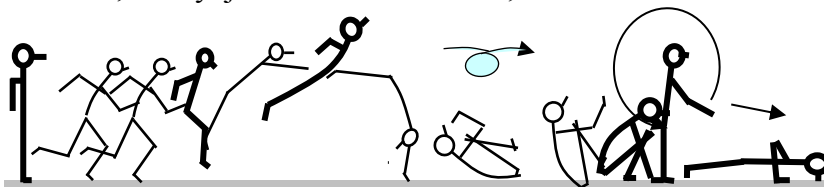


Atlétika

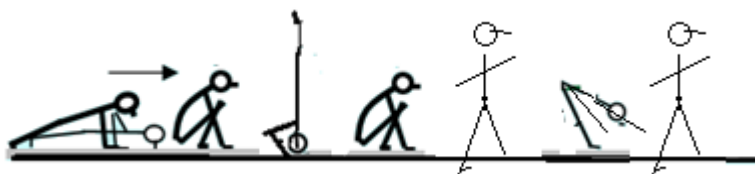
- 60 m vagy 300 m síkfutás
- Távolugrás
- Medicinlabda hajítás

Torna: Talajtorna összefüggő gyakorlat: Kh.: alapállás

1. Két lépés szökkenéssel tigrisbukfenc, előre kezdve hátra karkörzéssel álláson keresztül, dőlés előre hajlítottkarú fekvőtámaszba, karnyújtással fekvőtámaszba;



2. Szökkenés guggolótámaszba, emelés fejállásba (zsugorfejállás) (2mp), gurulás előre guggolótámaszba, ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba; terpeszgurulás előre terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba;



3. Kilépés bal (vagy jobb) mellső mérlegállásba (2 mp) törzsemelés lebegőállásba, karemeléssel magastartásba, ereszkedés guggolótámaszba, gurulóátfordulás hátra guggolótámaszba, gurulás hátra tarkóállás, ereszkedés hídba, gurulás előre guggolótámaszba;



4. Emelkedés alapállásba, két futólépés, homorított felugrás, karlendítés rézsútos oldalsó középtartásba, hajlított állásba, alapállás.



- **Ugrás** (4 részen: **guggoló átugrás** keresztbe tett szekrényen)

Labdajáték

Kosárlabda

- Szlalom labdavezetés időre **T** alakban oda-vissza (1 kísérlet)
- Egykezes fektetett dobás egy labda leütésből (2 kísérlet)

Röplabda

- Kosárárintéssel fej fölé folyamatosan (10 db) (2 kísérlet)
- Alkarérintés fej fölé folyamatosan (10 db) (2 kísérlet)

