

1. feladat: Háton fekvé helyezkedünk el. Lábaik talpra húzva, két karunk oldalsó középtartásban. Jobb karunkkal elnyújtózunk balra, törzsünket balra elfordítjuk, miközben fenekünk, medencénk nem mozdul. Majd visszafordulunk középbe, két karunk újra oldalsó középtartásban lent a matracon. Jobbra is elvégezzük. 10x/oldal



2. feladat: Háton fekvé, az előzőek szerint. Két kezükre és két talpunkra támaszkodva fenekünket megemeljük, megtartjuk, majd két karunkkal egyszerre megnyújtózunk a fejünk felé. Két kart miközben lehozzuk, fenekünket leengedjük. 15x



3. feladat: Oldat fekvé. Két lábunk hajlítva egymáson kényelmesen. Alul lévő kezünk a fejünk alatt. Felül lévő karral előre megnyújtózunk, fordítjuk a törzset, mellkasunkat közelítjük a matrachoz. Belenyújtózunk a mozdulatba, majd kifordulunk hátra. Kézhátunkat közelítjük a talajhoz, közben térdeink elől maradnak egymáson. 10x (minkét oldalon)





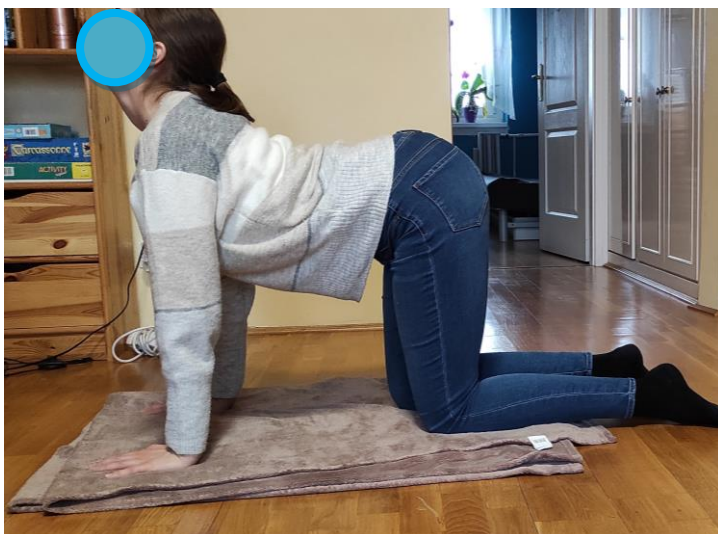
4. feladat: Oldalt fekve az előzőek szerint. Felül lévő kart és lábat a törzsünk folytatásában kinyújtjuk. Karunkkal felfelé, sarkunkkal lefelé jól megnyújtózunk, majd könyökünket, térdünket hajlítjuk és magunk előtt összeérintjük. 10x (mindkét oldalon)



5. feladat: Hason fekve. Ellentétes kart és lábat megemeljük, felváltva. 10x/ oldal



6. feladat: Négykézláb helyzetben. Két kezünk a vállak alatt, csípőben és térdben derékszög, hátunk egyenes, fejünk a törzsünk vonalában helyezkedjen el. Nyakunkat hajlítjuk, hátat domborítjuk, közben hátra visszük a testsúlyunkat, feneket közelítjük a sarkakhoz, majd testsúlyunkat visszük előre, felnézünk és homorítjuk a hátat. 20x



7. feladat: Négykézláb helyzetből ráülünk a sarkunkra, közben két karunkkal előre jól megnyújtózunk. 30 mp-ig megtartjuk a helyzetet. 5x ismételjük.

