






Agycsi kifőzés

1.)  Kh.: hasonfekvés álltartással;
1.-8. ütem: megtartani.

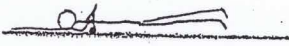
2.)  Kh.: térdelőtartással;
1.-2. ü.: bal lárral nyújtózni, mellkas mélyre tol;
3.-4. ü.: vissza kh.-be;
5.-6. ü.: az 1.-2. ü. ellenkezőleg;
7.-8. ü.: vissza kh.-be.

3.)  Kh.: hanyattfekvés, a jobb láb tartott;
1.-2. ü.: törzsemelés;
3.-4. ü.: vissza kh.-be.
→ ellenkező lábtartással is.

4.)  Kh.: hasonfekvés, bal láb magastartásban;
1.-2. ü.: törzsemelés, kar és lábemeeléssel;
3. ü.: megtart;
4. ü.: lazítás.
→ ellenkező lártartással is.

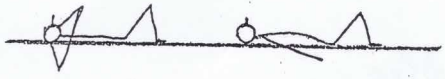
5.)  Kh.: hasonfekvés;
1.-2. ü.: törzsfordítás balra törzsemeléssel, és jobb lábemeeléssel;
3. ü.: megtart;
4. ü.: lazítás.
→ ellenkezőleg is.

6.)



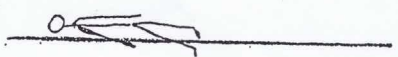
Kh.: jobb oldalfekvés ;
 1.-2. ü.: lábemelelés ;
 3.-4.-ü.: lábvezetés hátra ;
 5.-6. ü.: megtart ;
 7.-8. ü.: vissza kh.-be .
 → ellenkező oldalról is .

7.)



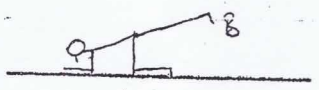
Kh.: hanyattfekvés ;
 1.-2. ü.: törzsfordítás balra törzsemeleléssel ;
 3.-4. ü.: vissza kh.-be ;
 5.-6. ü.: mélytartással mellras emelés ;
 7. ü.: megtart ;
 8. ü.: lazítás .
 → ellenkezőleg is .

8.)



Kh.: hasonfekvés , a lábak balra helyezettek ;
 1.-2. ü.: lábemelelés ;
 3.-4. ü.: a láb jobbra átvezet , talajérintés ;
 5.-8. ü.: vissza a kh.-be .

9.)



Kh.: térdelőtámasz , alartámasz , a bal láb emelt ;
 1.-2. ü.: lábemelelés ;
 3. ü.: megtart ;
 4. ü.: vissza a kh.-be .
 → ellenkező lábtartással is .

10.)



Kh.: kisterpeszállás , részlet döntés ;
 1.-2. ü.: enged a törzs mély döntésbe ;
 3.-4. ü.: vissza kh.-be .