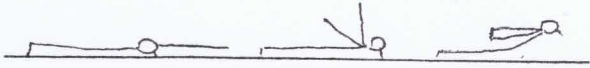
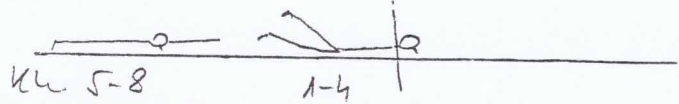


Työkimell.  
Pectus carinatum



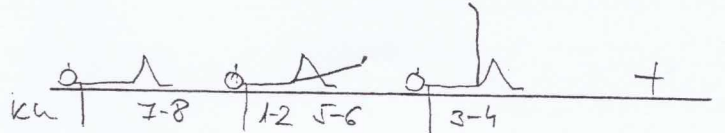
kh: hasonfehérs magastartás  
1-2: karemelés nérszűs nélytartásba  
3-4: ujjfűrés - " - ban, törzsének  
5-6 ua mint 1-2 ü  
7-8 vissza kh-be.



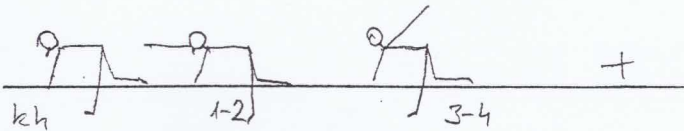
kh: hasonfehérs magastartás  
1-4: lassú lábemeléssel lábterpeszes  
karemelés oldalsó középtartásba,  
5-8 vissza kh-be.



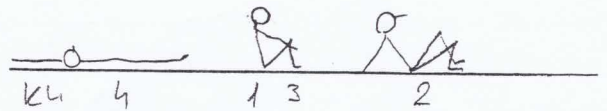
kh: hasonfehérs oldalsó középtartás  
2: törsemelés (mellkas emeléssel), törzshaj-  
lítás jobbra  
4 vissza kh-be  
8 ellenkezőleg.



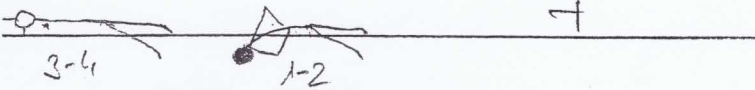
kh: hanyattfehérs oldalsó középtartás  
hajított térd talptámasz.  
1-2: bal térdnyújtás  
3-4: bal lábemelés  
5-6: bal láb leengedése  
7-8: vissza kh-be  
Ellenkezőleg.



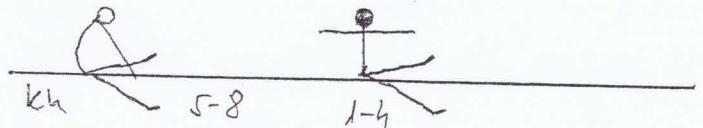
kh: térdelőtámasz bal lábnyújtással oldatra  
1-2: bal kéz emelése magastartásba  
3-4: törzsfordítással bal kéz emelés oldalsó-  
középtartásba (belegzés)  
5-6: mint 1-2  
7-8 vissza kh-be  
Ellenkezőleg.



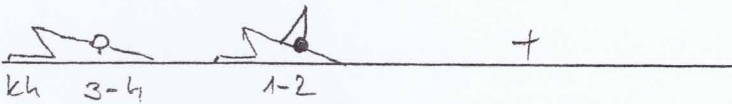
kh: hanyattfehérs magastartás  
1: törsemelés ütésbe térdkudsolással.  
(kilegzés)  
2: karlendítés hátsó támaszba  
(mellkas kiemell) váll hátrahúzó.  
3: ua. mint a 2. ütem  
4: vissza kh-be.



kh: hasonfehérs magastartás  
2: törzshajlítás balra, osipőretartás.  
4: vissza kh-be  
Ellenkezőleg



kh: terpeszes törzshajlítás előre  
talajterítés  
1-4: törsemelés törzsfordítással balra  
kar oldalsó középtartásba emelés  
(belegzés)  
5-8 vissza kh-be (kilegzés)



kh: térdelőtámasz törzshajlítás előre, magastartás!  
1-2: törzsfordítás balra, bal kéz tarkóra tartásba (belegzés)  
3-4 vissza kh-be (kilegzés)  
Ellenkezőleg.