

ZENÉS TORNAGYAKORLAT

Szabadgyakorlatok.

Összeállította: Szilágyi Gyula áll. polg. isk. tanár,
testnevelő tanár.

(Zenéje: Pándy: Magyar tornászinduló.)

I. Gyakorlat.

1. Bal lépőállás hátra, páros karhajlítás mellső középtartásba. (Tenyér befelé.)
 2. Térdelés bal térdre, páros karlendítés magastartásba. (Tenyér befelé.)
 3. Törzsfordítás balra, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér befelé.)
 4. Szünet. (Javító mozgás.)
 5. Törzsfordítás jobbra (előre), páros karhajlítás tarkóra.
 6. Térdnyújtás bal hátsó lépőállásba, páros karnyújtás magastartásba. (Tenyér befelé.)
 7. Bal térdemelés, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér befelé.)
 8. Szünet. (Javító mozgás.)
 9. Bal térdnyújtás szögállásba, egyidejűleg törzshajlítás előre, páros karlendítés mélytartásba. (Tenyér láb felé.)
 10. Törzsnyújtással térdhajlítás hajlított állásba és páros karhajlítás csipőre.
 11. Térdnyújtással jobb kis terpeszállás oldalt és páros karnyújtás magastartásba. (Tenyér befelé.)
 12. Szünet. (Javító mozgás.)
 13. Jobb lábbal szögállás, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)
 14. Negyedfordulat balra, jobb lépőállásba hátra és páros karlendítés mélytartásba.
 15. Jobb lábbal alapállás.
 16. Szünet. (Javító mozgás.)
- (Az egyes mozdulatokat lásd a rajzon: I.)

II. Gyakorlat.

1. Páros karlendítés mellső középtartásba. (Tenyér lefelé.)
2. Bal lépőállás oldalt, páros karlendítés mély és oldalsó középtartáson át magastartásba. (Tenyér befelé.)
3. Bal lábbal kis terpeszállás oldalt, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)
4. Szünet. (Javító mozgás.)
5. Bal mély védőállás hátra, páros karlendítés oldalsó rézsutos

magastartásba. (Tenyér befelé, bal comb párhuzamos a jobb láb-magastartáson át mélytartásba. (Tenyér a láb felé, ujjak a talajon.)

6. Törzsnyújtással térdelés a baltérdre, páros karlendítés magastartásba. (Tenyér befelé, bal comb párhuzamos a jobb láb-szárral.)

7. Páros karhajlítás mellhez.

8. Szünet. (Javító mozgás.)

9. Jobb lábnyújtás oldalt, páros karnyújtás magastartásba. (Tenyér befelé.)

10. Törzshajlítás jobbra, jobb kar csipőre, balkarhajlítás a fej fölé.

11. Törzsnyújtás jobb térdemeléssel bal térdelésbe, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)

12. Szünet. (Javító mozgás.)

13. Páros karlendítés rézsutos mélytartáson és mellső középtartáson át magastartásba, egyidejűleg jobb térdnyújtással bal térdemelés. (Tenyér befelé.)

14. Negyedfordulat jobbra (jobb talpon!), bal lépőállásba oldalt, jobb karlendítés mellső közép- és mélytartáson át egyidejűleg bal karlendítéssel oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)

15. Bal lábbal alapállás, páros karlendítés mélytartásba.

16. Szünet. (Javító mozgás.)

(Lásd II. rajzon.)

III. Gyakorlat.

1. Páros karlendítés mellső középtartásba. (Tenyér lefelé.)

2. Páros karlendítés hátsó rézsutos mélytartásba. (Felső tartás.)

3. Lábujjállás, páros karlendítés előre magastartásba. (Tenyér előre.)

4. Guggolóállás, páros karlendítés előre a talajra. (Kezek a térdék között.) (Fenti négy ütemet lágyan tartott karokkal végezzük; merőleges lengetés.)

5. Térdnyújtás és törzshajlítás előre. (Ujjak lehetőleg a talajon maradnak: Macskahát.)

6. Törzsnyújtás törzsdöntés helyzetébe, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)

7. Törzsnyújtás, jobb lábbal terpezállás oldalt, jobb karhajlítás csipőre, bal karhajlítás fejtetőre. (Bal tenyér lefelé.)

8. Szünet. (Javító mozgás.)

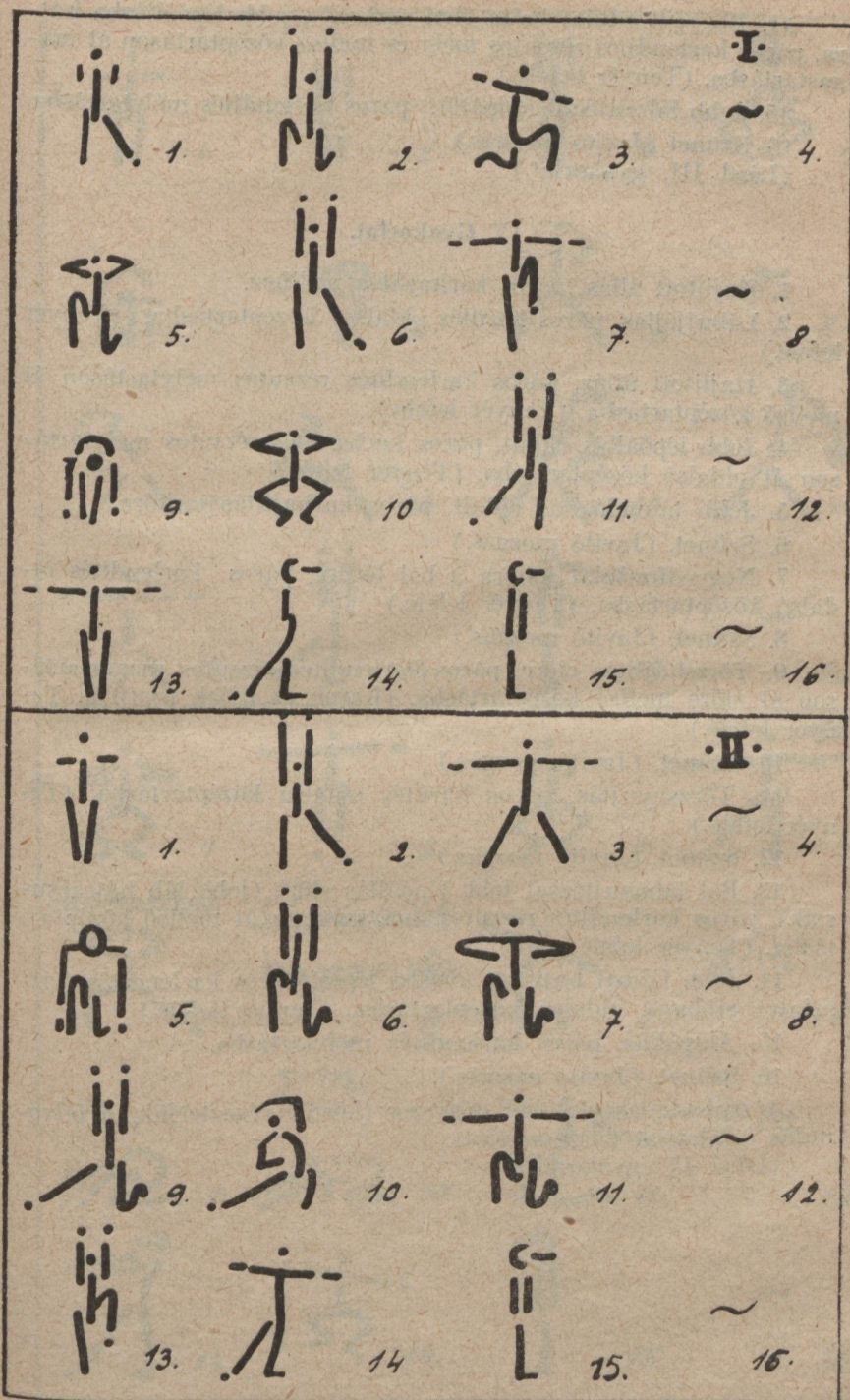
9. Törzshajlítás jobbra. (Lágyan.)

10. Törzshajlítás jobbra. (Lágyan.)

11. Törzsnyújtás, kartartás csere, egyidejűleg törzshajlítás balra. (Lágyan.)

12. Törzshajlítás balra. (Lágyan.)

13. Törzsnyújtás, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)



14. Negyedfordulat balra (bal sarkon!), jobb lépőállásba hátra, páros karlendítés rézsutos mély és mellső középtartáson át magastartásba. (Tenyér befelé.)

15. Jobb lábzarással alapállás, páros karlendítés mélytartásba.

16. Szünet (Javitó mozgás.)

(Lásd III. gyakorlat.)

IV. Gyakorlat.

1. Hajlitott állás, páros karhajlítás mellhez.

2. Lábujjállás, páros karütés oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)

3. Hajlitott állás, páros karlendítés rézsutos mélytartáson át mellső középtartásba. (Tenyér lefelé.)

4. Jobb lépőállás oldalt, páros karlendítés rézsutos mélytartáson át oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)

5. Jobb támadóállás oldalt, páros karhajlítás tarkóra.

6. Szünet. (Javitó mozgás.)

7. Negyedfordulat jobbra a bal térdre, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)

8. Szünet. (Javitó mozgás.)

9. Törzshajlítás előre, páros karlendítés rézsutos magastartáson át előre mellső középtartásba. (Karok és ujjak nyújtva. Tenyér lefelé.)

10. Szünet. (Javitó mozgás.)

11. Törzsnyujtás, páros karütés oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)

12. Szünet. (Javitó mozgás.)

13. Bal lábnyujtással jobb lépőállás előre (jobb láb hátracsúszik), páros karlendítés rézsutos mélytartáson át mellső középtartásba. (Tenyér lefelé.)

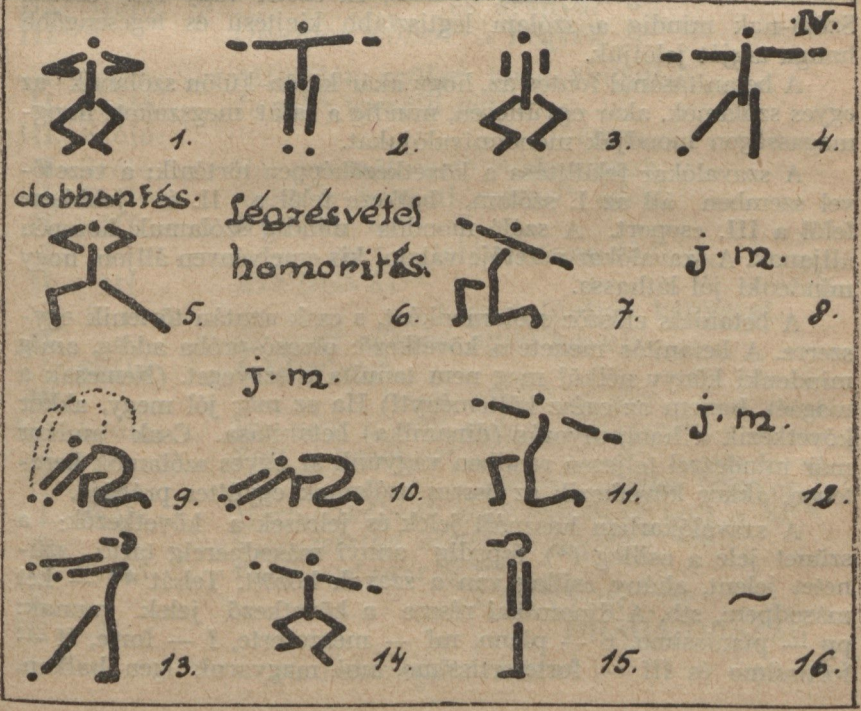
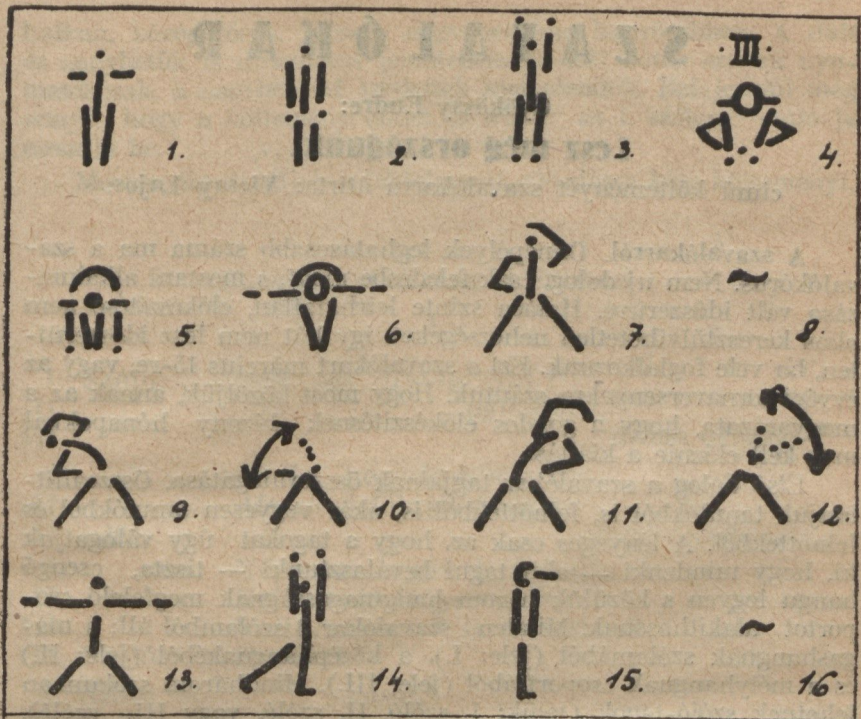
14. Jobb lábbal hajlitott állásba lépés, páros karlendítés (vizeszintes síkban), oldalsó középtartásba. (Tenyér lefelé.)

15. Alapállás, páros karlendítés mélytartásba.

16. Szünet. (Javitó mozgás.)

A szabadgyakorlatokat négyszer (körül) végeztetjük. A felvétel és alakzat tetszésszerűen.

(Lásd IV. gyakorlat.)



dobbanás

légrésvétél

homonitás

j. m.

j. m.

j. m.