

Mind: Ugy legyen! Ugy legyen!

Gizi: Most pedig figyelém! A mai próba nagyon szép volt, holnap hajnalban itt találkozunk egy boldog, szép, újra egységes, nagy Magyarország reményében! Vigyázz! Imához!

(Ének: Himmusz).

F ü g g ö n y.

## Zenés tornagyakorlatok

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

### I. GYAKORLAT.

1. Páros karlendítés mellsőtartásba. (Tenyér le).
2. Jobb lépőállás előre és páros karhajlítás mellhez. (Tenyér le).
3. Láblendítéssel jobb terpeszállás oldalt és páros karnyújtás magastartásba. (Tenyér be).
4. SZÜNET.
5. Páros karlendítés oldalt középtartáson át oldalt mélytartásba. (Tenyér a comb oldalán).
6. Páros karhajlítás oldalsó középtartáson át (lendítéssel) tarkóra.
7. Nyakhajlítás előre és páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér le).
8. SZÜNET.
- 9–10. Törzshajlítás előre (9-re páros karhajlítás csipőre), majd 10-re páros karnyújtás mélytartásba. (Ujjak a cipők orrát érintik).
11. Törzsnyújtás, jobblábbal szögállásba lépni és páros karhajlítás mellhez. (Tenyér le).
12. SZÜNET.
13. Negyed fordulat balra (balsarkon) jobb lépőállásba előre és páros karnyújtás mellső középtartásba. (Tenyér le).
14. Jobb térdemelés és páros karlendítés (vízszintes síkban) oldalt középtartásba. (Tenyér le).
15. Jobb térdnyújtással alapállás.
16. SZÜNET. Illetve pihenj állás.

### II. GYAKORLAT.

1. Ballépőállás oldalt fejfördítéssel balra és balkar lendítés oldal közétartásba. (Tenyér le).
2. Negyfordulat jobbra (a jobb sarkon) baltérd emelésbe, balkar lendítés mélytartáson át és jobbkarlendítés mellső közétartásba. (Tenyér le).

3. Baltérd nyújtás oldalt lépőállásba és három karlendítés (vizeszintes síkban) oldalt középtartásba. (Tenyér le).
4. Láblendítéssel baltámadóállás oldalt és páros karhajlítás csipőre. (Tenyér le, törzs egyenes).
5. Baltérdnyújtás terpezállásba és páros karnyújtás mellen át magastartásba. (Tenyér le).
- 6—7. Törzshajlitgatás nyakhajlitással előre és páros karhajlítás tarkóra.
8. Törzs- és páros karnyújtással magastartásba. (Tenyér be). Negyedfordulat jobbra (jobb sarkon) balterdelésbe (térd a boka mellett).
9. Törzsfordítás balra, balkar lendítés mellső közép- és oldalt mélytartáson át oldalt középtartásba és jobb kar hajlítás tarkóra fejfördítéssel balra. (Tenyér le, tekintet a balkézre).
10. Jobb karlendítés nyújtással oldalt középtartáson át bal alsó középtartásba. (Tenyér le, jobb kar könyökben kissé hajlik).
11. Törzsfordítással jobbra (előre) páros karlendítés mellső mély- és középtartáson át magas tartásba. (Tenyér előre).
12. Törzshajlítás nyakhajlitással előre és páros karlendítés mellső rézsutos mély tartásba. (Tenyér a föld felé).
13. Negyedfordulat balra (jobb sarkon) bal lépő állásba oldalt és páros karlendítés oldalt középtartásba. (Balkar mély tartáson át lendül, tenyér le).
14. Ballábbal hajlitott állásba lépni és páros karlendítés oldalsó rézsutos magas tartásba, nyakhajlitással hátra. (Tekintet felfelé, tenyér be).
15. Páros karlendítéssel mellső rézsutos magas- és mélytartáson át oldalsó mélytartásba. Alapállás.
16. SZÜNET. (Illetve pihenő állás).

### III. GYAKORLAT.

1. Páros karlendítés mellső középtartásba. (Tenyér le).
2. Páros karlendítés hátsó rézsutos mély tartásba. (Tenyér hátra).
3. Bal kilépő állás előre és páros karlendítés mellső középtartáson át magastartásba. (Tenyér le).
4. Negyedfordulat jobbra (jobb lábujjon) bal lépőállásba oldalt, jobb karlendítés mellső közép-, oldalt mély- és oldalt középtartáson át magastartásba, (tenyér előre) és balkar hajlítás tarkóra.
5. Baltérd emelés és páros karlendítés (balkarnyújtással) hátsó rézsutos mélytartásba. (Tenyér hátra, karok mellső közép és oldalt mélytartáson át lendülnek).
6. Térdnyújtás ballépő állásba előre és páros karlendítés mellső rézsutos mély- és mellső rézsutos magastartáson át oldalsó rézsutos magastartásba (tenyér be), nyakhajlítás hátra mérsékelt törzshajlitással.

7. Bal mély védőállás hátra és páros karlendítés magas- és mellső középtartáson át mélytartásba. (Ujjak a talajt érintik).
8. Térdemelés a baltérdre (balcomb párhuzamos a jobb alszárral) és páros karlendítés mellső középtartásba. (Tenyér le).
10. Térdhajlítás cserével, törzshajlítás nyakhajlítással előre és páros karlendítés oldalsó- és mellső rézsutos magastartáson át, mellső mélytartásba) bal kéz ujjja a bal cipő orrát érinti).
11. Jobb térdnyújtás terpesz állásba és páros karlendítés mellső középtartáson át magas tartásba. (Tenyér be).
12. Negyedfordulat jobbra (jobb sarkon) bal lépő állásba oldalt és páros karlendítés oldalt középtartásba. (Jobb kar mellső közép és oldalt mély tartáson át lendül. Tenyér le).
13. Balláb lendítés oldalt lebegő állásba és jobb karlendítés mellső mélytartáson át, bal oldalsó középtartásba. (Jobb kar könyökbea kissé hajlítva, tenyér le).
14. Ballábbal szögállás és jobb karlendítés mellső mélytartáson át oldalt középtartásba. (Tenyér le).
15. Páros karlendítés oldalt mélytartásba. Alapállás.
16. SZÜNET (illetve pihenj).

#### IV. GYAKORLAT.

1. Páros karlendítés mellső középtartásba. (Tenyér le).
  2. Páros karlendítés oldalsó mélytartáson át, oldalt középtartásba (tenyér le) és mérsékelt térdhajlítás.
  3. Térdnyújtás ballépő állásba hátra és páros karlendítés oldalt mélytartáson át, mellső középtartásba. (Tenyér le).
  4. Balvédő állás hátra és páros karlendítés oldalt mélytartáson át oldalt középtartásba. (Tenyér le).
  5. Bal mély védőállás hátra és páros karlendítés oldalsó rézsutos mélytartáson át mellső középtartásba. (Ujjak a talajon).
  6. Balláb emelés alacsony rézsutos magas tartásba.
  7. Nyújtás bal térdemelésbe és páros karlendítés oldalt közép tartásba. (Tenyér le).
  8. Negyedfordulat (jobb sarkon) jobbra, ballépő állásba oldalt és páros karhajlítás mellhez. (Tenyér le).
  9. Ballábbal guggoló állásba lépni és páros karnyújtás mellső mélytartásba. (Tenyerek a térdek között a földön).
  10. Ugrás mellső fekvőtámaszba. (Tekintet előre).
  11. Ugrás guggoló állásba. (Kezek a térdek között maradnak).
  12. SZÜNET.
  13. Térdnyújtással törzshajlítás előre és páros karhajlítás tartókora.
  14. Törzsnnyújtással lábujjállás és páros karnyújtás mellső középtartásba. (Tenyér le).
  15. Páros karlendítéssel oldalt mély tartásba, alapállás.
  16. SZÜNET, (illetve pihenj).
- (Jegyzet. Minden gyakorlathoz Pándy tornászzenéje játszandó).