

TARTÁSOS ELEMÉK ÉS RAJZÍRÁSUK

Csón

1. UJJTARTÁSOK: nyújtott-zárt; ökolbeszorított; ujjfűzés

2. KARTARTÁSOK: a.) nyújtott
b.) hajlított
c.) egyéb

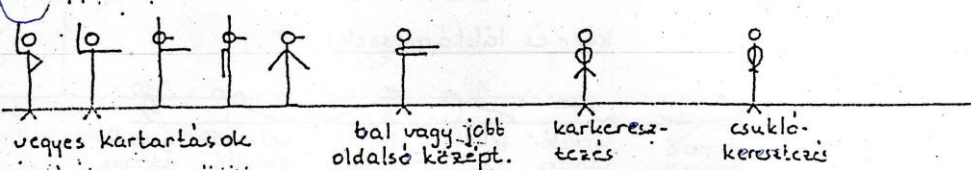
a.) nyújtott kartartások:



b.) hajlított kartartások:

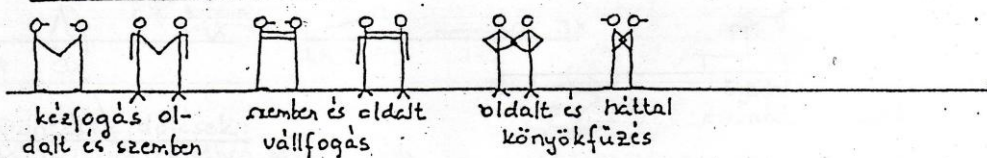


c.) egyéb kartartások:



3. FOGÁSMÓDOK:

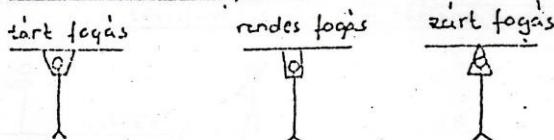
a.) társsal kapcsolatban:



b.) szerrrel kapcsolatban:

- ujjak helyzete szerint: - teljes fogás /ujjak egymás mellett/
- madár fogás /hátsóujj szemben a többivel/
- tenyér helyzete szerint: - felső fogás /tenyér lefelé/
- alsó fogás /tenyér felfelé/
- vegyes fogás /egyik felső, másik alsó/

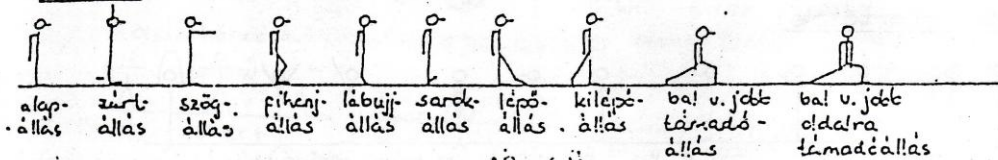
- kezek távolsága szerint:



HELYZETEK: a., támaszok
b., függések
c. vegyes helyzetek

a., támaszok: állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, kéztámaszok

állások:



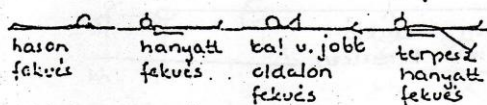
térdelések:



ülések:



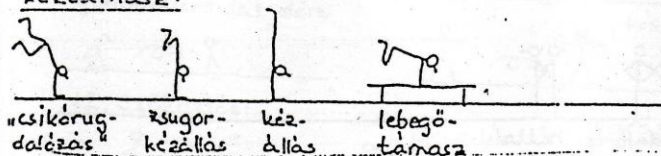
fekvések:



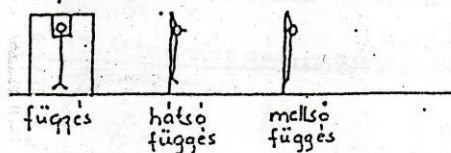
kéz- és lábtámaszok:



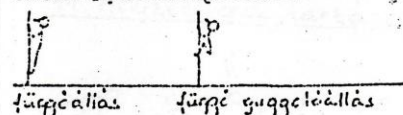
kéztámaszok:



b., függések:

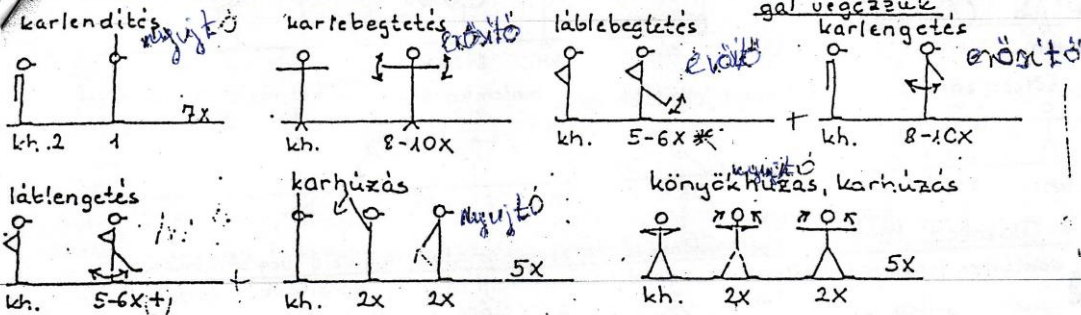


c., vegyes helyzetek:

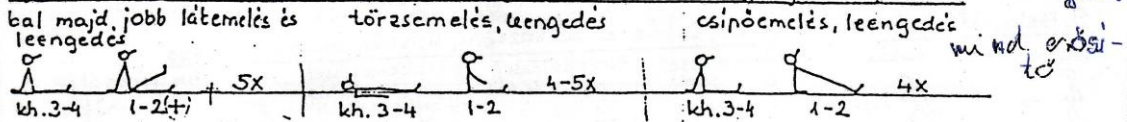


EGYASOS GYAKORLATELEMEK ÉS RAJZIRÁSUK

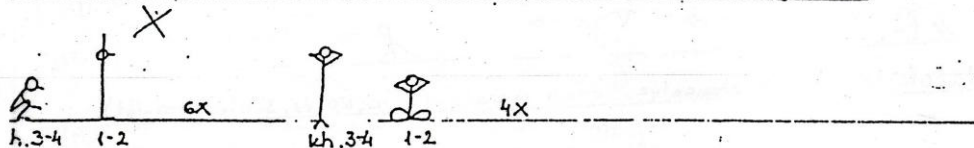
1. Lendítések, lebegtetések, lengetések, karhúzások: gyors mozgás, végtaggal végzzük



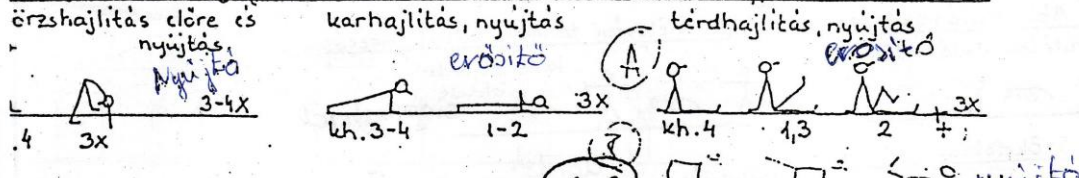
2. Emelések, leengedések: lassú mozgás, törzssel és végtaggal végzzük



3. Emelkedés, ereszkedés: lassú mozgás, egész testtel végzzük



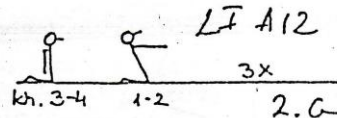
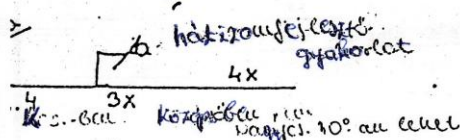
4. Hajlítások, nyújtások: közepes sebességű mozgás, végtaggal, törzssel végzzük



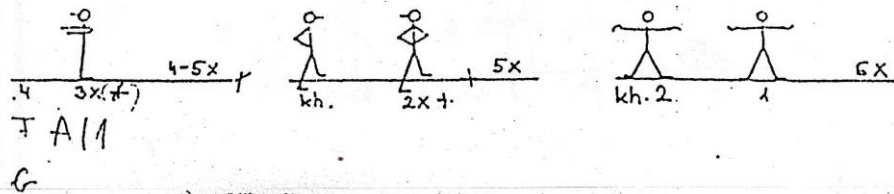
Döntések, dőlések:

Döntés: csípőízületben egyenes háttal végzett lassú, közepes sebességű mozgás

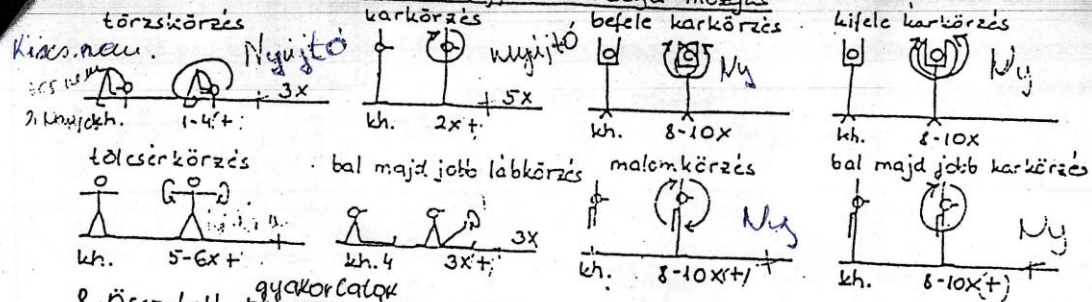
Dőlés: egyenes törzssel végzett lassú mozgás



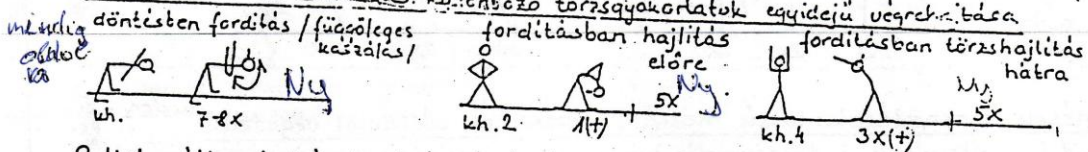
5. Fordítás: a törzs v. végtag hossztenekely körüli mozgás, gyors és közepes sebességű, a törzsfordítás deréktól történő hossztenekely körüli mozgás



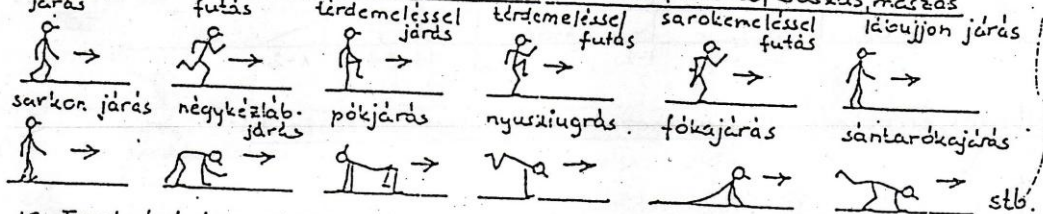
7. Körzések: a test különböző izületeiből végtaggal és törzssel végzett kö-
zepas, lendületes, gyors sebességű mozgás



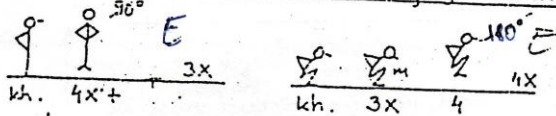
8. Összetett törzsmozgások: különböző törzsgyakorlatok egyidejű végrehajtása



9. Helyváltoztatások: járás, futás és változatai, küszadás, csúszás, mászás



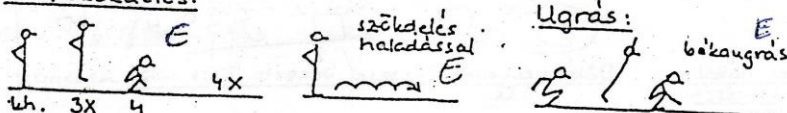
10. Fordulatok: a test hossz tengelye körüli mozgás (90°-os, 180°-os, 360°-os fordulat)



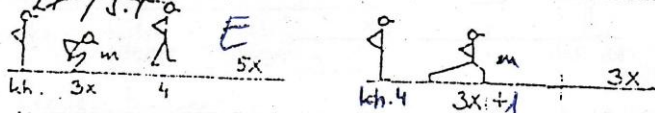
11. Átlendülések: szélességi ill. mélységi tengely körüli mozgás; gurulófordulás előre



12. Szökdelés:



13. Utánmozgás, rugózás: végtagok, törzs mozgásának ismételt végrehajtása



14. Helyzetcsere, tartás csere: ha a végtagok különböző tartásban helyezkednek

