

Tanulási és gyakorlási segédlet

az 5-8. évfolyamnak

**a talajtorna és a szekrényugrás
témakörökben**

készítette: Csiki Gergely

Talajgyakorlat

5. évfolyam

1. gurulóátfordulás előre 2x
2. gurulóátfordulás hátra
3. gördülés tarkóállásba
4. híd
5. emelés tarkóállásba
6. fejállás
7. mérlegállás
8. terpesz gurulóátfordulás hátra

7. évfolyam

1. gurulóátfordulás előre 2x
2. gurulóátfordulás hátra 2x
3. fejállás
4. gördülés tarkóállásba
5. híd
6. emelés tarkóállásba
7. mérlegállás
8. kézállás
9. gurulóátfordulás előre
10. terpesz gurulóátfordulás hátra

6. évfolyam

1. gurulóátfordulás előre 2x
2. fejállás
3. gurulóátfordulás hátra
4. gördülés tarkóállásba
5. híd
6. emelés tarkóállásba
7. mérlegállás
8. terpesz gurulóátfordulás hátra
9. kézállás

8. évfolyam

„A” elemek

1. gurulóátfordulás előre
2. gurulóátfordulás hátra
3. terpesz gurulóátfordulás hátra
4. híd
5. tarkóállás
6. mérlegállás

„B” elemek

1. gurulóátfordulás előre 2x
2. gurulóátfordulás hátra 2x
3. terpesz gurulóátfordulás előre
4. fejállás

„C” elemek

1. repülő gurulóátfordulás előre
2. futólagos kézállás
3. kiszúrás futólagos kézállásba
4. fejállás kül. kiindulóhelyzetből

4 „A” + 3 „B” + 2 „C”

Szekrényugrás

Dunaharaszti Hunyadi János Német Nemzetiségi Általános Iskola

5. évfolyam

Guggoló átugrás

6. évfolyam

Kanyarlati átugrás

Felguggolás-leterpesztés (kismacska)

7. évfolyam

Terpesz átugrás (nagymacska)

8. évfolyam

Ugrósor

Kanyarlat (2-es)

Guggoló átugrás (3-as)

Nagymacska (4-es)

Repülő gurulóátfordulás szekrény fölött (5-ös)

