

## 1.

Kiinduló helyzet: alapállás

1. ütem: Bal karlendítés magastartásba;
2. ütem: Jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: Jobb karlendítés magastartásba;
4. ütem: Karlendítés oldalsó középtartásba;
5. ütem: Karkeresztezés a test előtt;
6. ütem: Mint a 4. ütem;
- 7-8. ütem: Karkörzés kétszer lefelé-befelé.

## 2.

1. ütem: Ugrás terpeszállásba, törzshajlítás előre bokaérintéssel;
2. ütem: Törzshajlítás előre, karlendítéssel hátsó részutós mélytartásba;
3. ütem: Mint az 1. ütem;
4. ütem: Ugrás alapállásba;
5. ütem: Törzshajlítás hátra, karlendítéssel oldalsó középtartásba, tenyér felfelé;
6. ütem: Törzshajlítás hátra, karlendítéssel magastartásba;
7. ütem: Mint az 5. ütem;
8. ütem: Karlendítés mélytartásba és bal láblendítés balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba.

## 3.

1. ütem: Lépés balra terpeszállásba, törzshajlítás előre jobb bokaérintéssel és bal térdhajlítás;
2. ütem: Bal térdnyújtás, törzsfordítás jobbra, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
3. ütem: Törzshajlítás előre, jobb bokaérintéssel és bal térdhajlítás;
4. ütem: Bal láblendítés balra jobb lebegőállásba, karlendítés oldalsó középtartásba és alapállás;
- 5-8. ütem: Az 1-4 ütem ellenkezője.

## 4.

- 1-2. ütem: Ugrás terpeszállásba, törzsdöntés kétszer előre, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
3. ütem: Törzshajlítás balra, jobb karlendítéssel magastartásba és jobb térdhajlítás;
4. ütem: A 3. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: Törzsfordítás jobbra, karlendítéssel jobb oldalsó középtartásba;
6. ütem: Az 5. ütem ellenkezőleg;
7. ütem: Térdnyújtás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
8. ütem: Ugrás szögállásba.

## 5.

1. ütem: Bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba;
2. ütem: Láblendítés szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3-4. ütem: Az 1-2. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: Ereszkedés guggolótámaszba;

6. ütem: Térdnyújtás jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és bal karlendítés magas, jobb karlendítés oldalsó középtartásba;

7-8. ütem. Az 5-6.ütem ellenkezőleg

## 6.

1. ütem: Ereszkedés guggolótámaszba;

2. ütem: Ugrás hátra fekvőtámaszba;

3. ütem: Mint az 1. ütem;

4. ütem. Ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

5. ütem: Bal térdhajlítás, jobb karlendítéssel mélytartásba;

6. ütem: Az 5. ütem ellenkezőleg;

7. ütem: Térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítás hátra, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

8. ütem: Törzsnyújtás.

## 7.

1. ütem: 90 fokos fordulattal balra ugrás jobb guggolótámaszba, bal lábnyújtás hátra;

2. ütem: Lábtartáscsere;

3. ütem: Lábtartáscsere;

4. ütem: 90 fokos fordulattal ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

5-8. ütem: 1-4. ütem ellenkezőleg.

## 8.

1-3. ütem: Törzsdöntés háromszor előre, karlendítéssel magastartásba;

4. ütem: Törzsemelés terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

5-7. ütem: Ugrás guggolásba, karhajlítással csípőre és térdrúgózás háromszor;

8. ütem: Térdnyújtás alapállásba.