

## Gerinctorna

### Hasonfekvésben végzett gyakorlatok:

- két karral felfelé, két lábbal lefelé nyújtózunk
- két karunk nyújtva, homlokunkon támaszkodunk, megnyújtózunk jobb karral-bal lábbal, majd bal karral-jobb lábbal
- megemeljük a két kart, és letesszük, lazítunk, fájós oldal irányába visszük a lábakat
- megemeljük a karokat, tarkóra húzzuk, előre nyújtjuk és letesszük
- jobb kart- bal lábat megemeljük, letesszük—> csere
- megemeljük az ellentétes kart-lábat, kivisszük oldalra, vissza középre és letesszük
- felkönyöklünk, homlokunkon támaszkodunk, orron át laza, mély levegőt veszünk, szájon át kiengedjük, és lazítunk. Lábak a fájós oldal irányában
- alkarunkon támaszkodunk, könyökünk nyújtásával feltoljuk a törzsünk. Felfelé kifújuk a levegőt ellazítjuk a fenekünk, és a derekunk, lefelé pedig mély levegőt veszünk
- homloktámasz, két kéz a fej alatt, megemeljük a jobb lábat, majd a bal lábat
- egyszerre emeljük fel a két lábat
- megemeljük a két lábat, terpeszbe visszük, visszazárjuk és letesszük

### Hanyattfekvésben végzett gyakorlatok:

- lábak talpon, két karral felfelé nyújtózunk, behúzzuk a köldököt és leszorítjuk a derekat
- leszorítjuk a két vállat, kiemeljük a mellkast
- behúzzuk a köldököt, leszorítjuk a derekat→lazítunk
- behúzzuk a köldököt, leszorítjuk a derekat, és két kézzel nyújtózunk felfelé
- megemeljük a feneket, jobb karral nyújtózunk fel, húzzuk a szalagot, majd cserélünk
- két karral felfelé, két lábbal lefelé nyújtózunk, közben behúzzuk a köldököt, és leszorítjuk a derekat.