

## 6. KOORDINÁCIÓS GYAKORLATOK

*A feladatok végzésénél figyeljünk a pontos kiinduló és véghelyzetre. A koordinációs gyakorlatok a mozgás összerendezettségét, finomságát fejlesztik.*

### 6.1 Gyakorlatok háton fekvve



164, Jobb sarkat a bal térdre rakjuk, majd visszanyújtjuk a másik láb mellé a jobb lábat. Felváltva végezzük a két lábbal a gyakorlatot.

---



165, Talpra húzzuk a jobb lábat, majd tereszbe nyújtjuk, és nyújtott térdrel visszatevesszük középre a másik láb mellé. Felváltva végezzük a gyakorlatot a két lábbal.

---