

8. GYAKORLATOK SZEREKKEL

8.1 Gyakorlatok gumilabdával

8.1.1 Háton fekvő



219, Két térdel összeszorítjuk a labdát, majd lazítunk.



220, Két térd között megtartjuk a labdát, közben hashoz húzzuk, majd visszatevesszük talpra a lábakat. A derekat végig leszorítjuk a talajra.



221, Alkattámasz, egyik láb alatt a labda. Sarokkal előre gurítjuk a labdát, közben a térd nyúlik, majd lábfejjel visszagörgetjük a popsi irányába, miközben a térd hajlik.
