

**BAROSS IMRE ARTISTAKÉPZŐ INTÉZET
SZAKGIMNÁZIUM**

**FELVÉTELI
ELJÁRÁS ÉS FELADATOK**

Tartalomjegyzék

Felvételi eljárás.....	3
A feladatok részletezése	4
A feladatok leírása és a minimum szintek 5. osztályba jelentkezőknek	4
A feladatok leírása és a minimum szintek 9. osztályba jelentkezőknek	10
A feladatok leírása és a minimum szintek felnőttképzésre jelentkezőknek	15

FELVÉTELI ELJÁRÁS

A felvételi vizsga megkezdéséhez szükséges feltétel:

- Egészségügyi alkalmasság
A jelentkezéshez kérjük csatolni az alkalmasságot igazoló sportorvosi véleményt.
(Ortopédiai, szív és érrendszeri, idegrendszeri, érzékszervi problémák kizáró tényezők lehetnek).

A felvételi vizsga felépítése:

1. modul

Videóanyag beküldése (kb. 3 perc)

- rövid bemutatkozás
- előzetes – az artistaművészethez vagy mozgáskultúrához kapcsolódó –, tudás, képesség, képzettség bemutatása

2. modul

Fizikai felmérés a):

- erő
- hajlékonyság
- ruganyosság
- ritmusérzék

3. modul

Fizikai felmérés b).

- akrobatika
- egyensúly
- ügyesség
- mozgáskoordináció

4. modul

Mentális, motivációs felmérés (beszélgetés).

Javasoljuk, hogy a fizikai feladatok értelmezésében szükség esetén kérjék testnevelőtanár segítségét!

A FELADATOK RÉSZLETEZÉSE

A feladatok leírása és a minimum szintek

5. osztályba jelentkezőknek.

ERŐ

Fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás

A karok válszélesen, hajlításkor a könyök a test mellett, hátrafelé mozog hajlításkor és legalább derékszögig hajlik, míg a test végig egyenes, feszes.

Lányok: 6 db

Fiúk: 8 db

Tolódzkodás

Két álló zsámolyon támaszkodva, a láb egy fekvő zsámolyon. A kar hajlításkor legalább derékszögig hajlik, majd teljesen ki kell nyújtani.

Lányok: 6 db

Fiúk: 8 db

Húzódzkodás

A gyakorlatot húzódzkodó állványon, felső fogással kell végre hajtani. nyújtott karú függésből húzódzkodás hajlított karú függésbe (a rúd az állnál), majd ereszkedés vissza nyújtott karú függésbe, a kar teljesen kinyúlik.

Lányok: 3 db

Fiúk: 5 db

Kötélmászás

Mászás felfelé mászókulcsolással teljes magasságig, lefelé mászókulcsolással vagy függeszkedve. A feladat mindkét nem esetében ugyanaz.

Lábemelés

A gyakorlatot bordásfalon hátsófüggésben kell végrehajtani. A lábakat nyújtva kell emelni vízszintes fölé kb. hasmagasságig.

Lányok: 6 db

Fiúk: 8 db

Lebegőülés

Kiinduló helyzet hanyattfekvés magastartás. Lebegőülés lábfej érintéssel és vissza fekvésbe.

Lányok: 10 db

Fiúk: 12 db

Ülőtartás

Támaszban és függésben kell végrehajtani, a lábakat vízszintesen vagy afelett kell tartani nyújtott, zárt térdekkal 3-3 mp-ig mindenkinek.

Törzsemelés combonfekvésben

Legalább 3 zsámolyon vagy svédsekreányon kell végrehajtani. A kiindulóhelyzet combonfekvés, az eszköz széle a medencecsontnál, a felsőtest függőleges, a kezek tarkón, a lábakat rögzítjük. Törzsemelés egyenes felsőtesttel vízszintesig, majd vissza függőlegesbe. Mindenkinek **16 db**-ot kell csinálni.

4 ütemű fekvőtámasz

Kiinduló helyzet: terpeszállás oldalsó középállás

1. ütem guggolótámasz

2. ütem fekvőtámasz

3. ütem guggolótámasz

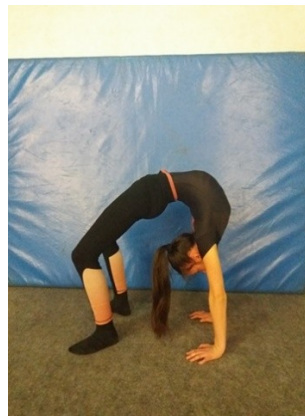
4. vissza a kiindulóhelyzetbe

Mindenkinek 15 db-ot kell csinálnia.

HAJLÉKONYSÁG

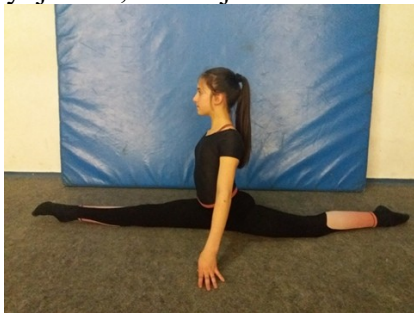
Híd

Kiinduló helyzet vállszéles terpeszállás magastartás. Ereszkedés hídba, tartás, majd vissza kiindulóhelyzetbe.



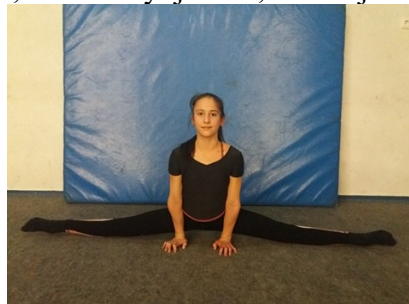
Jobb és bal harántpárga

A felsőtest egyenes és függőleges, a medence lehetőség szerint nem fordul el, a lábak nyújtottak, a lábfejek lefeszítve.



Oldalspárga

A felsőtest egyenes, függőleges, a lábak nyújtottak, a lábfejek lefeszítve oldalra mutatnak.



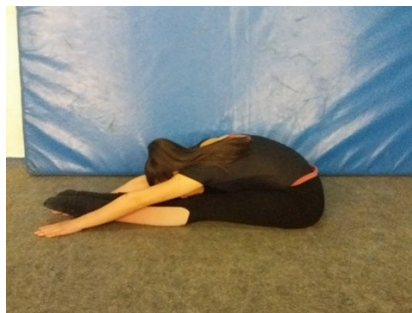
Törzshajlítás előre terpeszülésben

A felsőtest a talajra fekszik, a karok magastartásban, a lábak mint az oldalspárgánál.

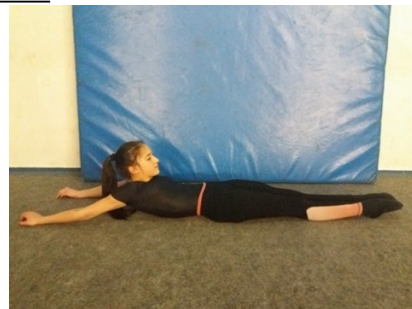


Törzshajlítás előre nyújtottülésben

A felsőtest a zárt, nyújtott lábakra fekszik.



Zárt ülésből karcsúztatás hátra



RUGANYOSSÁG

Ugrókötel

Folyamatos szökdelés kötélahajtással 1 percen keresztül. (1 szökkenés/1 áthajtás)

Szökdelés váltakozó magasságban

Folyamatos szökdelés, a magasság folyamatos változtatásával, azaz egy kicsi, egy nagy, egy kicsi, egy nagy és így tovább, összesen 20 db szökdelést kell csinálni (10 kicsi, 10 nagy)

Szökdelés sorozat

A feladatot számolyokból összeállított pályán (változó magasság, távolság) kell végrehajtani.

RITMUSÉRZÉK

Járás zenére

A megadott zenére ütemesen kell egyhelyben járni váltott lábbal, a zene ütemét folyamatosan követve

Taps feladat

A megadott zenére kell a zenének megfelelően tapsolni.

AKROBATIKA

Előrebukfenc

Előrebukfenc végrehajtása guggolótásból guggolásba. Elrugaszkodás közben a térdek teljesen kinyúlnak egy pillanatra.

Hátrabukfenc

Hátrabukfenc végrehajtása guggolótásból guggolásba. Kéztámasz a fülek mellett.

Fejállás

Tetszés szerinti kiindulóhelyzetből emelés fejállásba, lehetőleg elrugaszkodás nélkül. Fejállásban a fej és a két kéz egy egyenlő szárú háromszög csúcaiban helyezkedik el, a test egyenes, has behúzva, fenék összeszorítva, térdek nyújtva. A fejállást 3-4 mp-ig tartani kell.

Fellendülés kézállásba

Kiindulóhelyzet alapállás. Kar és láblendítéssel fellendülés futólagos kézállásba majd visszalépés kiindulóhelyzetbe vagy bukfenc, esetleg kifordulás.

Kézállás

Kiindulóhelyzet alapállás. Kar és láblendítéssel fellendülés kézállásba falnál vagy szabadon. A test egyenes, a has behúzva, a fenék összeszorítva. A kézállást 2-3 mp-ig kell tartani.

Cigánykerék oldalra

Kiindulóhelyzet terpeszállás, oldalsó középtartás. Átfordulás oldalra. A kezek a lábbakkal egy vonalban kerüljenek a földre. Végrehajtás nyújtott végtagokkal. A feladatot **jobbra** és **balra** egyaránt végre kell hajtani.

Cigánykerék előre

Kiindulóhelyzet alapállás. Kar és láblendítéssel átfordulás előre félfordulattal, a kezdésiránynak háttal érkezve.

Hátra gurulás gyertyába

Guggolásból gurulás hátra gyertyába, majd vissza guggolásba kéztámasz nélkül folyamatosan egymás után **4-szer**.

Terpeszülésben lábemelés

Kiindulóhelyzet terpeszülés, kéztámasz a combok között a talajon. Folyamatos lábemelés **4-szer** mindkét lábbal egyszerre.

Plusz elemek

Ezek az elemek **nem kötelezőek**, bemutatásuk a saját tudásnak megfelelően és a rendelkezésre álló tér és eszközök megléte esetén valósuljon meg.

1. Előre bógni
2. Hátra bógni
3. Rundel tempó
4. Arábel
5. Flick

EGYENSÚLY

Flamingó teszt jobb és bal lábon

Két zsámoly magasságban egy lábon állás, telitalpon 10 mp-ig, majd féltalpra emelkedve 20 mp-ig, majd térdhajlítás.

Görgő

A görgőt letesszük a földre, a deszkát pedig a görgőre. A deszka elhelyezése akkor jó, ha a felezővonal mentén érintkezik a hengerrel. Segítséggel felállás a görgőre és az egyensúly megtartása.

ÜGYESSÉG

Tárgy egyensúlyozás tenyéren

A felfelé fordított, nyitott tenyér közepén eszköz egyensúlyozása 20 mp-ig úgy, hogy az eszköz ne essen le és a tenyér nyitott végig nyitott maradjon. Mindkét kézzel végre kell hajtani.

Labda dobás, elkapás

1 labda

1. A labda az egyik kézben. Fel kell dobni a labdát és ugyanazzal a kézzel el kell kapni többször egymás után, a dobás magasságát folyamatosan változtatva, az alacsonytól a legmagasabbig. A feladatot bal és jobb kézzel is végre kell hajtani.

2. A labda átdobása az egyik kézből a másikba és vissza többször egymás után, a dobás magasságát folyamatosan változtatva, az alacsonytól a legmagasabbig.

2 labda

1. Mindkét kézben van labda. A két labdát többször egymás után egyszerre kell feldobni és elkapni.

2. Mindkét kézben van labda. Először a jobb kézben lévő labdát kell feldobni, majd jobb kézzel elkapni úgy, hogy az elkapás közben már a bal kézben lévő labdát dobjuk fel, majd azt is elkapjuk bal kézzel.

Karika forgatás

Oldalsó középtartásban mindkét csuklóra egy-egy karikát helyezünk. Majd 4-5 mp-ig megforgatjuk a karikákat az alábbiak szerint:

1. Előre forgatjuk mindkét karikát.
2. Hátra forgatjuk mindkét karikát.
3. A jobb csuklón lévő előre a másikat hátra forgatjuk.

MOZGÁSKOORDINÁCIÓ

Előre kiadott és betanult szabadgyakorlatlánc bemutatása. A gyakorlat összeállítása folyamatban.

A feladatok leírása és a minimum szintek

9. osztályba jelentkezőknek.

ERŐ

Fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás

A karok vállszélesen, hajlításkor a könyök a test mellett, hátrafelé mozog hajlításkor és legalább derékszögig hajlik, míg a test végig egyenes, feszes.

Lányok:	10 db
Fiúk:	16 db

Tolódzkodás

Tolódzkodó állványon végrehajtva. A kar hajlításkor legalább derékszögig hajlik, majd teljesen ki kell nyújtani.

Lányok:	6 db
Fiúk:	8 db

Húzódzkodás

A gyakorlatot húzódzkodó állványon, felső fogással kell végre hajtani. nyújtott karú függésből húzódzkodás hajlított karú függésbe (a rúd az állnál), majd ereszkedés vissza nyújtott karú függésbe, a kar teljesen kinyúlik.

Lányok:	7 db
Fiúk:	9 db

Kötélmászás

Mászás felfelé mászókulcsolással teljes magasságig, lefelé mászókulcsolással vagy függeszkedve. A feladat mindkét nem esetében ugyanaz.

Lábemelés

A gyakorlatot bordásfalon hátsófüggésben kell végrehajtani. A lábakat nyújtva kell emelni mellkasmagasságig.

Lányok:	6 db
Fiúk:	8 db

Lebegőülés

Kiinduló helyzet hanyattfekvés magastartás. Lebegőülés lábfej érintéssel és vissza fekvésbe.

Lányok:	15 db
Fiúk:	17 db

Ülőtartás

Támaszban és függésben kell végrehajtani, a lábakat vízszintesen vagy afelett kell tartani nyújtott, zárt térdekkel 3-3 mp-ig mindenkinek.

Törzsemelés combonfekvésben

Legalább 3 számonlyon vagy svédsekreányon kell végrehajtani. A kiindulóhelyzet combonfekvés, az eszköz széle a medencecsontnál, a felsőtest függőleges, a kezek tarkón, a lábakat rögzítjük. Törzsemelés egyenes felsőtesttel vízszintesig, majd vissza függőlegesbe. Mindenkinek **20 db**-ot kell csinálni.

4 ütemű fekvőtámasz

Kiinduló helyzet: terpeszállás oldalsó középállás

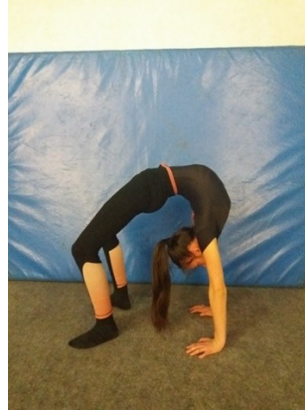
1. ütem guggolótámasz

2. ütem fekvőtámasz
 3. ütem guggolótámasz
 4. vissza a kiindulóhelyzetbe
- Mindenkinek **15 db**-ot kell csinálnia.

HAJLÉKONYSÁG

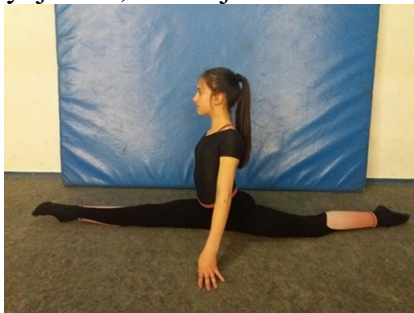
Híd

Kiinduló helyzet vállszéles terpeszállás magastartás. Ereszkedés hídba, tartás, majd vissza kiindulóhelyzetbe.



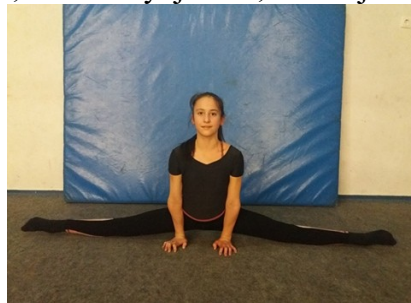
Jobb és bal harántpárga

A felsőtest egyenes és függőleges, a medence lehetőség szerint nem fordul el, a lábak nyújtottak, a lábfejek lefeszítve.



Oldalspárga

A felsőtest egyenes, függőleges, a lábak nyújtottak, a lábfejek lefeszítve oldalra mutatnak.



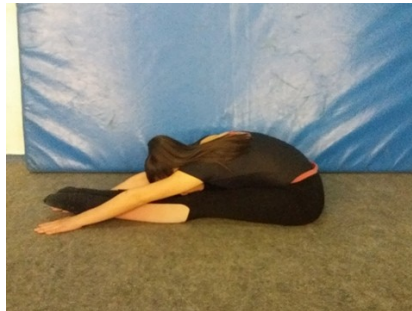
Törzshajlítás előre terpeszülésben

A felsőtest a talajra fekszik, a karok magastartásban, a lábak mint az oldalspárgánál.

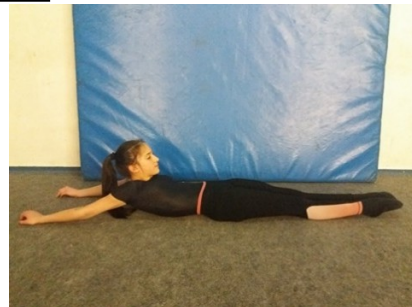


Törzshajlítás előre nyújtottülésben

A felsőtest a zárt, nyújtott lábakra fekszik.



Zárt ülésből karcsúztatás hátra



RUGANYOSSÁG

Ugrókötel

Folyamatos szökdelés kötélahajtással 1 percen keresztül. (1 szökkenés/1 áthajtás)

Szökdelés változó magasságban

Folyamatos szökdelés, a magasság folyamatos változtatásával, azaz egy kicsi, egy nagy, egy kicsi, egy nagy és így tovább, összesen 20 db szökdelést kell csinálni (10 kicsi, 10 nagy)

Szökdelés sorozat

A feladatot számolyokból összeállított pályán (változó magasság, távolság) kell végrehajtani.

RITMUSÉRZÉK

Járás zenére

A megadott zenére ütemesen kell egyhelyben járni váltott lábbal, a zene ütemét folyamatosan követve

Taps feladat

A megadott zenére kell a zenének megfelelően tapsolni.

AKROBATIKA

Bógni előre és hátra lányoknak

Fejenátfordulás fiúknak

Kézenátfordulás (fóder) két lábra

Kézenátfordulás (fóder) egy lábra

Rundel

Flick

Fejállásból kiszúrás kézállásba

Tetszés szerinti kiindulópályából emelés fejállásba, majd fejállásból zsugor vagy bicskahelyzetből lendületvétellel kiszúrás kézállásba.

Kézállás

Kiindulópályázat alapállás. Kar és láblendítéssel fellendülés kézállásba falnál vagy szabadon. A test egyenes, a has behúzva, a fenék összeszorítva. A kézállást 2-3 mp-ig kell tartani.

Kézen járás

Fellendülés kézállásba, majd haladás előre, hátra, oldalra.

Kézállásban támlázó fordulat (180 vagy 360 fok)

Terpeszülésben lábemelés

Kiindulópályázat terpeszülés, kéztámasz a combok között a talajon. Folyamatos lábemelés 4-szer mindkét lábbal egyszerre.

Plusz elemek

Ezek az elemek **nem kötelezőek**, bemutatásuk a saját tudásnak megfelelően.

1. Előre szaltó
2. Hátra hátraszaltó
3. Arábel
4. Oldalszaltó
5. Több elem összekötése, ugrósorok bemutatása a megadott elemek felhasználásával

EGYENSÚLY

Flamingó teszt jobb és bal lábon

Két zsámfoly magasságban egy lábón állás, telitalpon 10 mp-ig, majd féltalpra emelkedve 20 mp-ig, majd térdhajlítás.

Görgő

A görgőt letesszük a földre, a deszkát pedig a görgőre. A deszka elhelyezése akkor jó, ha a felezővonal mentén érintkezik a hengerrel. Segítséggel felállás a görgőre és az egyensúly megtartása.

ÜGYESSÉG

Tárgy egyensúlyozás tenyéren

A felfelé fordított, nyitott tenyér közepén eszköz egyensúlyozása 20 mp-ig úgy, hogy az eszköz ne essen le és a tenyér nyitott végig nyitott maradjon. Mindkét kézzel végre kell hajtani.

Labda dobás, elkapás

1 labda

1. A labda az egyik kézben. Fel kell dobni a labdát és ugyanazzal a kézzel el kell kapni többször egymás után, a dobás magasságát folyamatosan változtatva, az alacsonytól a legmagasabbig. A feladatot bal és jobb kézzel is végre kell hajtani.

2. A labda átdobása az egyik kézről a másikba és vissza többször egymás után, a dobás magasságát folyamatosan változtatva, az alacsonytól a legmagasabbig.

2 labda

1. Mindkét kézben van labda. A két labdát többször egymás után egyszerre kell feldobni és elkapni.

2. Mindkét kézben van labda. Először a jobb kézben lévő labdát kell feldobni, majd jobb kézzel elkapni úgy, hogy az elkapás közben már a bal kézben lévő labdát dobjuk fel, majd azt is elkapjuk bal kézzel.

Karika forgatás

Oldalsó középtartásban mindkét csuklóra egy-egy karikát helyezünk. Majd 4-5 mp-ig megforgatjuk a karikákat az alábbiak szerint:

1. Előre forgatjuk mindkét karikát.

2. Hátra forgatjuk mindkét karikát.

3. A jobb csuklón lévő előre a másikat hátra forgatjuk.

MOZGÁSKOORDINÁCIÓ

Előre kiadott és betanult szabadgyakorlatlánc bemutatása. A gyakorlat összeállítása folyamatban.

A feladatok leírása és a minimum szintek

felnőttképzésre **jelentkezőknek.**

ERŐ

Fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás

A karok vállszélesen, hajlításkor a könyök a test mellett, hátrafelé mozog hajlításkor és legalább derékszögig hajlik, míg a test végig egyenes, feszes.

Lányok:	14 db
Fiúk:	22 db

Tolódzkodás

Tolódzkodó állványon végrehajtva. A kar hajlításkor legalább derékszögig hajlik, majd teljesen ki kell nyújtani.

Lányok:	10 db
Fiúk:	12 db

Húzódzkodás

A gyakorlatot húzódzkodó állványon, felső fogással kell végre hajtani. nyújtott karú függésből húzódzkodás hajlított karú függésbe (a rúd az állnál), majd ereszkedés vissza nyújtott karú függésbe, a kar teljesen kinyúlik.

Lányok:	11 db
Fiúk:	13 db

Kötélmászás

Mászás felfelé mászókulcsolással teljes magasságig, lefelé mászókulcsolással vagy függeszkedve. A feladat mindkét nem esetében ugyanaz.

Lábemelés

A gyakorlatot bordásfalon hátsófüggésben kell végrehajtani. A lábakat nyújtva kell emelni fejmagasságig.

Lányok:	6 db
Fiúk:	7 db

Lebegőülés

Kiinduló helyzet hanyattfekvés magastartás. Lebegőülés lábfej érintéssel és vissza fekvésbe.

Lányok:	20 db
Fiúk:	22 db

Ülőtartás

Támaszban és függésben kell végrehajtani, a lábakat vízszintesen vagy afelett kell tartani nyújtott, zárt térdekkal 3-3 mp-ig mindenkinek.

Törzsemelés combonfekvésben

Legalább 3 számonlyon vagy svédsekreányon kell végrehajtani. A kiindulóhelyzet combonfekvés, az eszköz széle a medencecsontnál, a felsőtest függőleges, a kezek tarkón, a lábakat rögzítjük. Törzsemelés egyenes felsőtesttel vízszintesig, majd vissza függőlegesbe. Mindenkinek **24 db**-ot kell csinálni.

4 ütemű fekvőtámasz

Kiinduló helyzet: terpeszállás oldalsó középállás

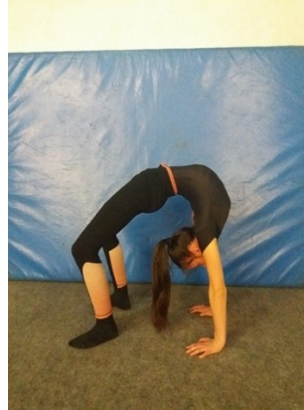
1. ütem guggolótámasz

2. ütem fekvőtámasz
 3. ütem guggolótámasz
 4. vissza a kiindulóhelyzetbe
- Mindenkinek **15 db**-ot kell csinálnia.

HAJLÉKONYSÁG

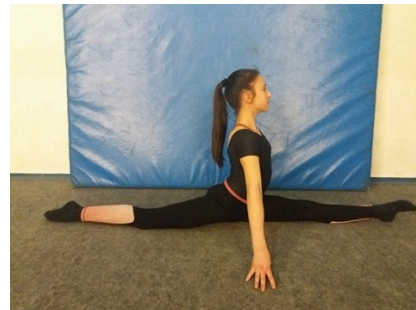
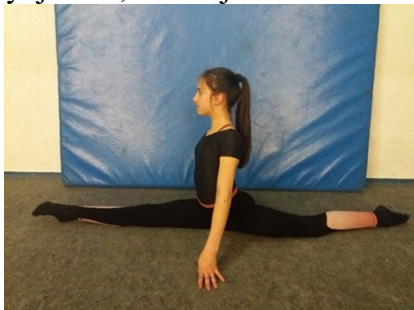
Híd

Kiinduló helyzet vállszéles terpeszállás magastartás. Ereszkedés hídba, tartás, majd vissza kiindulóhelyzetbe.



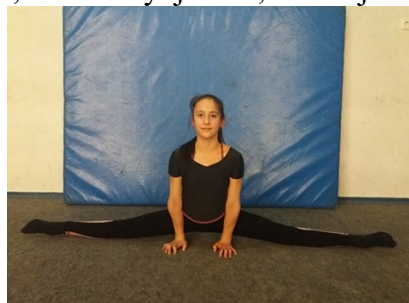
Jobb és bal harántpárga

A felsőtest egyenes és függőleges, a medence lehetőség szerint nem fordul el, a lábak nyújtottak, a lábfejek lefeszítve.



Oldalspárga

A felsőtest egyenes, függőleges, a lábak nyújtottak, a lábfejek lefeszítve oldalra mutatnak.



Törzshajlítás előre terpeszülésben

A felsőtest a talajra fekszik, a karok magastartásban, a lábak mint az oldalspárgánál.

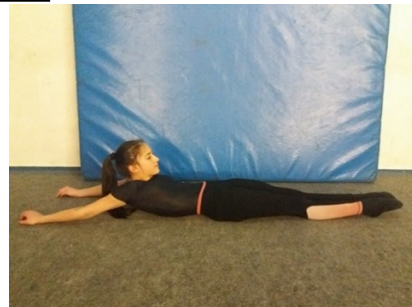


Törzshajlítás előre nyújtottülésben

A felsőtest a zárt, nyújtott lábakra fekszik.



Zárt ülésből karcsúztatás hátra



RUGANYOSSÁG

Ugrókötel

Folyamatos szökdelés kötélahajtással 1 percen keresztül. (1 szökkenés/1 áthajtás)

Szökdelés váltakozó magasságban

Folyamatos szökdelés, a magasság folyamatos változtatásával, azaz egy kicsi, egy nagy, egy kicsi, egy nagy és így tovább, összesen 20 db szökdelést kell csinálni (10 kicsi, 10 nagy)

Szökdelés sorozat

A feladatot számolyokból összeállított pályán (változó magasság, távolság) kell végrehajtani.

RITMUSÉRZÉK

Járás zenére

A megadott zenére ütemesen kell egyhelyben járni váltott lábbal, a zene ütemét folyamatosan követve

Taps feladat

A megadott zenére kell a zenének megfelelően tapsolni.

AKROBATIKA

Bógni előre és hátra lányoknak

Fejenátfordulás fiúknak

Kézenátfordulás (fóder) két lábra

Kézenátfordulás (fóder) egy lábra

Rundel

Flick

Fejállásból kiszúrás kézállásba

Tetszés szerinti kiindulópályából emelés fejállásba, majd fejállásból zsugor vagy bicskahelyzetből lendületvétellel kiszúrás kézállásba.

Kézállás

Kiindulópályázat alapállás. Kar és láblendítéssel fellendülés kézállásba falnál vagy szabadon. A test egyenes, a has behúzva, a fenék összeszorítva. A kézállást 2-3 mp-ig kell tartani.

Kézen járás

Fellendülés kézállásba, majd haladás előre, hátra, oldalra.

Kézállásban támlázó fordulat (180 vagy 360 fok)

Terpeszülésben lábemelés

Kiindulópályázat terpeszülés, kéztámasz a combok között a talajon. Folyamatos lábemelés 4-szer mindkét lábbal egyszerre.

Plusz elemek

Ezek az elemek **nem kötelezőek**, bemutatásuk a saját tudásnak megfelelően.

1. Előre szaltó
2. Hátra hátraszaltó
3. Arábel
4. Oldalszaltó
5. Több elem összekötése, ugrósorok bemutatása a megadott elemek felhasználásával

EGYENSÚLY

Flamingó teszt jobb és bal lábon

Két szármoly magasságban egy lábon állás, telitalpon 10 mp-ig, majd féltalpra emelkedve 20 mp-ig, majd térdhajlítás.

Görgő

A görgőt letesszük a földre, a deszkát pedig a görgőre. A deszka elhelyezése akkor jó, ha a felezővonal mentén érintkezik a hengerrel. Segítséggel felállás a görgőre és az egyensúly megtartása.

ÜGYESSÉG

Tárgy egyensúlyozás tenyéren

A felfelé fordított, nyitott tenyér közepén eszköz egyensúlyozása 20 mp-ig úgy, hogy az eszköz ne essen le és a tenyér nyitott végig nyitott maradjon. Mindkét kézzel végre kell hajtani.

Labda dobás, elkapás

1 labda

1. A labda az egyik kézben. Fel kell dobni a labdát és ugyanazzal a kézzel el kell kapni többször egymás után, a dobás magasságát folyamatosan változtatva, az alacsonytól a legmagasabbig. A feladatot bal és jobb kézzel is végre kell hajtani.

2. A labda átdobása az egyik kézből a másikba és vissza többször egymás után, a dobás magasságát folyamatosan változtatva, az alacsonytól a legmagasabbig.

2 labda

1. Mindkét kézben van labda. A két labdát többször egymás után egyszerre kell feldobni és elkapni.

2. Mindkét kézben van labda. Először a jobb kézben lévő labdát kell feldobni, majd jobb kézzel elkapni úgy, hogy az elkapás közben már a bal kézben lévő labdát dobjuk fel, majd azt is elkapjuk bal kézzel.

Karika forgatás

Oldalsó középtartásban mindkét csuklóra egy-egy karikát helyezünk. Majd 4-5 mp-ig megforgatjuk a karikákat az alábbiak szerint:

1. Előre forgatjuk mindkét karikát.

2. Hátra forgatjuk mindkét karikát.

3. A jobb csuklón lévő előre a másikat hátra forgatjuk.

MOZGÁSKOORDINÁCIÓ

Előre kiadott és betanult szabadgyakorlatlánc bemutatása. A gyakorlat összeállítása folyamatban.