VÕIMLEMISHARJUTUSI LASKURILE

S.Arnold (GER)

Kohalhüplemine, jooks või paigaljooks 1 min

Harkseis, käed üleval, painutused vasakule ja paremale 1 min.

Tugilamangus vaheldumisi tõsta ühekorraga parem käsi ja

vasak jalg ning vastupidi 1 min.

Painutused ette põrandapuutega 30 sek.

Selililamangus jalgade tõstmine (kõhulihased !) 10 - 20 x

Kõhulilamangus üheaegne käte ja jalgade tõstmine (seljalihased !) 10 – 20 x

Selililamangust istesse tõusmine (kõhulihased !) 10 – 20 x

Tugilamangus käte ettelibistamine võimlemisrullikuga ja tagasi-

toomine (kõhu-, selja-, käte- ja õlalihased !) 5 – 10 x

Turiseisus jalgade vahelduv ette-taha viimine

Tugilamangus jalgade vahelduv juurdetoomine koos teise jala sirutusega