



Az edzés és a versenyzés összefüggései

Alább öt versenyhelyzetet tartalmazó edzésfeladatot találsz az egyénre vonatkoztatott tét nagysága szerinti fontossági sorrendben.

1. Álljatok kétsoros vonalba minél gyorsabban, nagyság szerint!
2. Alkossatok két kört! Igyekeztek, hogy szabályosak legyenek!
3. Végezzetek karhajlítás-nyújtást szabályos fekvőtámaszban!
4. Karcsi, válassz egy ellenfelet, vele fogsz küzdeni!
5. Ma megnézzük, ki futja le a leggyorsabban a 30 métert az osztályban!