

## Összefüggő talajgyakorlat

Kézállásba fellendülésből (futólagos kézállás) gurulás guggoló támaszba, guggolásból terpeszbukfenc hátra terpeszállásba, törzsdöntés, terpeszből emelés fejállásba (3mp), gurulás guggoló támaszba, emelés mérlegállásba, negyed fordulat után 2 cigánykerék, oldalsó középtartásból negyed fordulat vissza karkörzéssel befelé kezdve, nekifutásból tigrisbukfenc fejen átfordulás.

Példa összefüggő talajgyakorlatra

