

## 11. évfolyam – Sport ágazat – Gimnasztika II. tantárgy

| Témakör                                                            | Tananyag                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kézisúlyozós gyakorlatok különböző izomcsoportokra tervezve        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Rajzírással</li><li>- Karizomra</li><li>- Mellizomra</li><li>- Váll izmaira</li><li>- Hátizomra</li><li>- Törzs izmaira</li><li>- Mellizomra</li><li>- Láb izmaira</li></ul> |
| Gumiszalag gyakorlatok különböző izomcsoportokra tervezve          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Rajzírással</li><li>- Karizomra</li><li>- Mellizomra</li><li>- Váll izmaira</li><li>- Hátizomra</li><li>- Törzs izmaira</li><li>- Mellizomra</li><li>- Láb izmaira</li></ul> |
| TRX gyakorlatok különböző izomcsoportokra tervezve                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Rajzírással</li><li>- Karizomra</li><li>- Mellizomra</li><li>- Váll izmaira</li><li>- Hátizomra</li><li>- Törzs izmaira</li><li>- Mellizomra</li><li>- Láb izmaira</li></ul> |
| Társas erőfejlesztő gyakorlatok különböző izomcsoportokra tervezve | <ul style="list-style-type: none"><li>- Rajzírással</li><li>- Karizomra</li><li>- Mellizomra</li><li>- Váll izmaira</li><li>- Hátizomra</li><li>- Törzs izmaira</li><li>- Mellizomra</li><li>- Láb izmaira</li></ul> |
| Zsámoly, pad gyakorlatok különböző izomcsoportokra tervezve        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Rajzírással</li><li>- Karizomra</li><li>- Mellizomra</li><li>- Váll izmaira</li><li>- Hátizomra</li><li>- Törzs izmaira</li><li>- Mellizomra</li><li>- Láb izmaira</li></ul> |
| Medicin gyakorlatok különböző izomcsoportokra tervezve             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Rajzírással</li><li>- Karizomra</li></ul>                                                                                                                                    |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mellizomra</li> <li>- Váll izmaira</li> <li>- Hátizomra</li> <li>- Törzs izmaira</li> <li>- Mellizomra</li> <li>Láb izmaira</li> </ul>                                             |
| Botgyakorlatok különböző izomcsoportokra tervezve | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rajzírással</li> <li>- Karizomra</li> <li>- Mellizomra</li> <li>- Váll izmaira</li> <li>- Hátizomra</li> <li>- Törzs izmaira</li> <li>- Mellizomra</li> <li>Láb izmaira</li> </ul> |