

תרגילי מתח 2024-2025

דרגה 2	דרגה 3	דרגה 4	דרגה 5	דרגה 6
1. דקירה 2. תנופה לאחור ל 45 מעלות 3. 3 שמשות אחורה 4. חופשי 2X 5. שטוץ 2X 6. שטלדר 2X 7. שמש 8. השחלת רגליים וסבב אחורה 2X 9. הנחת רגליים ודקירה לשטוץ 10. שמש 11. 3 שמשות קדימה (ירחים) 12. אנדו 2X 13. שטוץ קדימה 2X 14. שמש קדימה 15. תנופה ל 45 מעלות 16. מקפל לסמיכה/ עלייה לסמיכה קדמית (אפרייס)	1. דקירה 2. תנופה לאחור ל 45 מעלות 3. 3 שמשות אחורה 4. חופשי 5. שמש 6. שטוץ 7. שמש 8. שטלדר 9. שמש 10. הנחת כפות הרגליים על המתח סיבוב 360 מעלות לאחור. 11. השחלת רגליים וסבב אחורה 12. הנחת רגליים ודקירה לשטוץ 13. שמש 14. 3 שמשות קדימה (ירחים) 15. אנדו 16. שמש קדימה 17. תנופה ל 45 מעלות 18. מקפל לסמיכה/ עלייה לסמיכה קדמית (אפרייס)	1. דקירה 2. תנופה לאחור 3. מקפל לעמידת ידיים 4. אלמנט קרוב לבד 2 X 5. אלמנט שונה קרוב לבד 2X 6. 3 שמשות אחורה 7. 3 שמשות קדימה (ירחים) 8. אנדו 9. שמש קדימה 10. תנופה לאחור ל 45 מעלות 11. מקפל לסמיכה	1. דקירה 2. תנופה לאחור 3. מקפל לעמידת ידיים 4. אלמנט קרוב לבד 2 X 5. 3 שמשות אחורה 6. 3 שמשות קדימה (ירחים) 7. תנופה לאחור ל 45 מעלות 8. מקפל לסמיכה קדמית.	1. דקירה 2. 5 תנופות (45 מעלות) {אופציה ל 3 שמשות עם בונסו} 3. חופשי קטן ל-90 מעלות 4. 3 תנופות 5. כפות רגליים על המתח להכנה לשטוץ (שתי תנופות במצב זה). 6. דקירה ל- 2 תנופות 7. הכנסת רגליים בפישוק הכנה לשטלדר (שתי תנופות במצב זה). 8. דקירה 2 תנופות 9. בסיום התנופה ה- 2 עלייה לסמיכה קדמית (אפרייס)

- ביצוע התרגיל הינו חובה לצורך דרוג בקרב רב ולצורך ציון קבוצתי. לא יינתן ציון על התרגיל.
- ניתן לשנות את סדר האלמנטים בתרגיל כאשר נשמרים 2 הכללים הבאים: 1. אין לערבב בין אלמנטים מכיוונים שונים (יש לסיים קודם את כל האלמנטים אחורה/ קדימה ואז לשנות כיוון). 2. כל תרגיל חייב להסתיים בסמיכה