

## 11.B testnevelés:

- Csúsztatott esés
- Talajtorna: mérlegállás, gurulóátfordulás előre, tarkóállás, gurulóátfordulás hátra, fejjállás
- Gerenda:
  1. sor: lábujghegyen járás a gerenda közepéig, mérlegállás, érintőjárás a gerende végéig, guggolásban fordulás
  2. sor: sasszé job lábbal majd ballal is, közepén guggolásban fordulás 180 fokba, majd vissza, hinta járás a gerende végeig, állásba megfordulás
  3. sor: keringő járás a gerende közepéig, ugrásban lábtartás csere, homorított legugrás
- Kézilabda: 3 lépés kilépése, majd egykezes felső átadás a feladónak. Futás a feladó felé és ha 1 vonalba értek, vissza kapja a labdát. Onnan labdavezetéssel kerüli a feladót, majd 3 lépésből felugrásos kapura lövés.
- Röpalabda: felső egyenes nyitás, kosárérintés