

Rúdsport elemek a gyakorlatban

*Kezdő, középhaladó és haladó I. és haladó II.
szint*

(Nézz bele, mielőtt megvásárolnád!)



Írta és szerkesztette: Bartos Kriszta

A könyvben szereplő elemek a Pole Heaven Stúdió Kft. tulajdonában lévő Pole Heaven szintrendszer alapján kerültek meghatározásra.

A könyv anyaga, beleértve a képeket is, szerzői jogvédelem alatt áll: terjesztése, másolása saját felhasználáson kívül részben, vagy egészben is tilos.

A könyv megírása sok időmbe, energiámba, tanulásomba került. Hálásan köszönöm, ha támogatod a munkámat azzal, hogy ezt tiszteletben tartod, és nem osztod meg másokkal.

Ha úgy gondolsz, hogy van olyan ismerősöd, akinek hasznos lehet, akkor ajánld neki, hogy vásárolja meg ő is, vagy ha ajándékba szánád, keress bátran. Köszönöm!

Írta és szerkesztette: Bartos Kriszta

Fotók: Kurcz Orsolya

Modell: Király Fruzsina, Paulek Mirella & Bartos Kriszta

Előszó

Üdvözöllek!

Azért alkottam meg a Rúd sport elemek a gyakorlatban könyvet, hogy segítsek Neked az otthoni gyakorlásban. Véleményem szerint csak és kizárólag egy könyvből (nem csak ebből, semmilyenből) nem fogsz megtanulni úgy igazán rudazni, mindenképp szükséged lesz pár órára egy képzett rúd sport edzővel. Ennek ellenére teljesen az alapoktól építettem fel a gyakorlatokat, mert rengeteg információ hangzik el az órán, amit lehetetlen megjegyezni, itt viszont bármikor elolvashatod.

A teljes Pole Heaven szintrendszer, ami tartalmazza a kezdő, középhaladó és haladó szintet, a 10 éves edzői tapasztalatomra épül. Összesen 218 db, a fokozatosság elvét követő gyakorlatot és kombinációt tartalmaz. Ezeket teljesíve tanítványainkat profi szintre soroljuk.

Ebben az ingyenes demo füzetben pedig 3*6, azaz 18 gyakorlatot fogsz találni, minden szintről válogatva.

Mivel minden ember teste más, ezért előfordulhatnak eltérések abban, hogy ki mit tart nehéznek. A szintrendszer kialakítása során egy átlagos felnőtt nő testét vettem alapul. Amennyiben valamilyen gyakorlatnál mégis úgy érzed, hogy túlságosan megterhelő az ízületeidnek, izmaidnak, akkor azt hagyd ki, és később térj vissza rá!

Ha megtetszett a könyv felépítése, és szeretnéd megvásárolni őket, akár egyesével, akár csomagban, akkor vedd fel velünk a kapcsolatot az bartos.kriszta@poleheaven.hu e-mail címen keresztül.

Vágjunk is bele!

Szuper gyakorlást kívánok Neked!

KRiszta

Edzés előtt

Mindig melegíts be, edzés után pedig mindig nyújts le! Ha önállóan nem boldogulsz, akkor találsz hozzá segítséget a Pole Heaven YouTube csatornáján ingyenesen.

Az edzés elején, a bemelegítés után érdemes néhány erősítő gyakorlatot (3-4 féle) végezni. Ezzel kapcsolatban is találsz segítséget a Pole Heaven YouTube csatornáján.

Ha úgy érzed, hogy extra nyújtásra van szükséged, azt is megtalálod a YouTube csatornánkon.



Alapfogalmak

1. belső kéz: rúdhoz közelebb eső kar
2. külső kéz: rúdtól távolabb eső kar
3. belső láb: rúdhoz közelebb eső láb
4. külső láb: rúdtól távolabb eső láb

1. Baseball fogás

- 4 ujj néz az ötödikkel szemben, a hüvelykujj a legfelső ujj
- csuklód ne legyen megtörve



2. Monster fogás

- helyezd a rudat a mutató és középső ujjad közé, a többi ujjad pedig lazán feküdjön rá a rúdra
- a karod végig legyen nyújtva



3. Malomkerék fogás

- belső kézzel lent fogj baseball fogással, a felkarod legyen párhuzamos a talajjal
- külső kéz fent fog, szintén baseball fogással
- a külső kéz ne legyen teljesen nyújtva, így tudsz bicepszből is dolgozni



Ez a 3 dolog a legfontosabb, mielőtt bármilyen forgásba kezdenél. Nagyon fontos, hogy megfelelően sajátítsd el az alapokat, hiszen erre fog épülni a többi elem.

1. kiinduló póz

- lazán állj meg a rúd mellett

2. alapállás

- először mérd ki a TE egyéni távolságodat a rúdtól
- belső kézzel fogd meg a rudat baseball fogással
- húzd le a kezed úgy, hogy az alkar felfeküdjön a rúdra, a felkar pedig párhuzamos legyen a talajjal, közben annyira távol állj, hogy a tested is párhuzamos legyen a rúddal
- állj féltalpra (nem lábujjhegyre)
- told fel a kezed úgy, hogy teljesen nyújtva legyen
 - figyelj rá, hogy a csukló ne törjön meg



3. alapséta

- miután fixáltad az alapállást, pár lépést tegyél meg a rúd körül úgy, hogy tartod a pózt és a távolságot

4. beforgató mozdulat

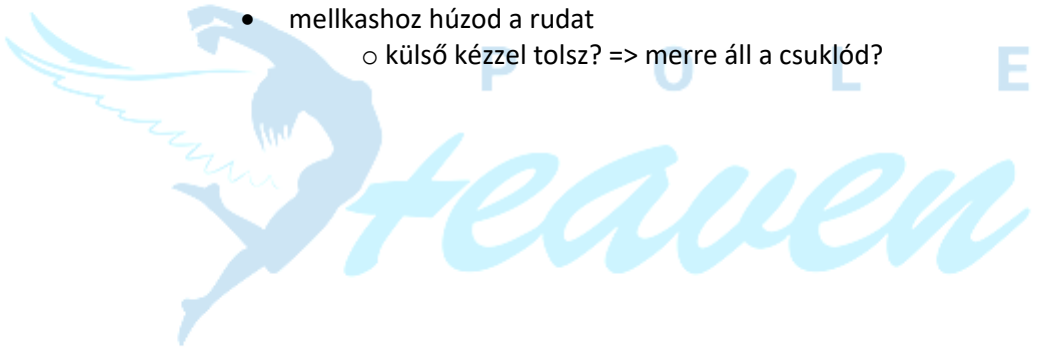
- amennyiben az alapséta rendben van, akkor állj meg, majd indulj el újra, és tegyél meg 3 lépést
- belső – külső – belső (szabad lábad a külső láb lesz, tehát a testsúlyod a belső lábadon van)
- külső lábad hozd köríven, és miközben féltalpon szembe fordulsz a rúddal, a külső keziddel is fogd meg azt



- külső lábad bokáját akaszd a rúdra úgy, hogy a vádlid felfekszik a rúdra, a térd belső része hozzáér a rúdhoz, a combod pedig párhuzamos a talajjal
- külső kezéd egyszerre érzék a lábaddal, nagyjából mellkas magasságban kell majd fognod, hogy karból el tudd tolni magad a rúdtól (ha a körmeid nem látod, akkor rendben van a fogás)
- beforgatás közben ügyelj arra, hogy ha nem forogni szeretnél, csak az akasztást fixen megtartani, akkor erősen feszítsd meg a hasad és a feneked

legtöbbször előforduló hibák

- az akasztott lábad combja és lábszára nem derékszögben áll => túl közel / távol állsz a rúdtól
 - állítsd be újból a távolságot, amit úgy is megpróbálhatsz, hogy szemben állsz a rúddal, akasztod a bokád, a vádlid felfekszik a rúdra, a combod párhuzamos a talajjal, a földön lévő lábad pedig nyújtva, teljesen párhuzamosan van a rúddal
- nem tudsz megállni a rúddal szemben, továbblendülsz
 - szembe fordulás közben feszítsd meg a hasad
- mellkashoz húzod a rudat
 - külső kézzel tolsz? => merre áll a csuklód?



A „Rúdsport elemek a gyakorlatban kézikönyv kivonat” további lapjain a Pole Heaven Stúdió egyedileg kifejlesztett kezdő, középhaladó és haladó szintrendszerre szerinti gyakorlatok kerülnek bemutatásra.

Minden egyes gyakorlatnál 4 szempontot tüntettünk fel:

kiinduló póz: az a póz, amiből indítod a gyakorlatot

végpóz: az a póz, amibe érkezel

folyamat: ez a pont a gyakorlatot szabályosan kivitelezve, mozdulatról mozdulatra írja le azt

lehetséges hibák: a leggyakrabban előforduló hibákat és azok javítását találod meg itt, a teljesség igényére törekedve

A kezdő szint gyakorlatainak nagy része forgás, illetve néhány alap akrobatikus- és erőelem, így kérek, ne használj tapadást elősegítő szereket (például magnéziát)! Hagyj időt a tenyérizmoknak is a fejlődésre!

Amennyiben úgy érzed, hogy csúszol, moss kezet, és törölj többet rudat (mi alkohol tartalmú ablaktisztító folyadékot és microszálas törülőkendőt használunk). Magasabb szinten a biztonságos gyakorlás érdekében szükség esetén használj nyugodtan olyan tapadást elősegítő szert, amelyet szoktál.

Mivel önállóan gyakorolsz, így fontos, hogy lásd magad kívülről, ezért célszerű a gyakorlásod felvenni, majd visszanezni, így megláthatod a hibákat, és a kézikönyv segítségével javíthatod őket. Ha nagyon elakadnál, akkor mindenképp keress fel egy professzionális rúdsport stúdiót!

Mivel ez most egy három az egyben füzetecske, és fő célja az, hogy lásd a könyvet, a felépítését mielőtt megvásárlod, így kérek, hogy a saját szintednek, erőnlétednek megfelelő elemeket gyakorold belőle.

Állás a rúdon (kezdő)

kiinduló póz: állj a rúddal szembe

végpóz: rúdon alapkulccsal tartod magad

folyamat:

1. egyik lábad (mindegy, hogy a jobb vagy a bal, amelyik kényelmesebb) visszafeszített lábfejjel felrakod úgy a rúdra, hogy a rúd a külső talpélhez, a sípcsontoz és a térd belső feléhez ér
2. a combod minimum párhuzamosan helyezkedjen el a talajjal, de minél magasabbra tudod rakni, annál jobb
3. fogj magasra mindkét kézzel, feszítsd meg a hasad és a feneked, húzd kissé hátra és lefelé a vállakat
4. emeld fel a másik lábad is, és rakd a rúdra úgy, hogy a lábfejet lefelé feszíted (spiccelsz), a bokád, a vádli és a térded belső fele ér a rúdhhoz (mint a beforgató mozdulatnál a külső lábad, amit akasztottál)
5. térdekkel szorítsd össze a rudat, majd tolj lábbal felfelé, közben húzd magad karból, a feneked pedig kicsit told ki, miközben egyenesedsz fel
6. felsőtesttel az elől lévő láb irányába hajolj
7. belső kézzel engeddel el a rudat, és rakd ki oldalra, ezáltal a lapockád odafeszül
8. amennyiben stabilnak érzed, akkor a külső kézzel is engeddel el, és azt is rakd ki oldalra



lehetséges hibák:

- lecsúszik a lábad
 - feszítsd vissza a lábfejed
 - szorítsd oda a térded a rúdhoz, és tartsd is ott
- becsúszik combtőig a rúd
 - szorítsd a térdeiddel a rudat
 - told ki a feneked, miközben húzod magad karból
- nem tudod elengedni a rudat
 - szorítsd a térdeiddel a rudat
 - feszítsd meg a hasad és a feneked
 - nézd meg, hogy jó irányba dőlsz-e felsőtesttel (az elől lévő lábad irányába dőlj)
- nem tudsz felegyenesedni, félig ülő tartásban maradsz
 - nézd meg, hogy a térdeknél van-e a rúd
 - feszítsd meg a feneked és zárd össze a lapockákat
 - nézd meg, hogy jó irányba dőlsz-e felsőtesttel (az elől lévő lábad irányába dőlj)

kiinduló póz: alapállás a rúd mellett

végpóz: alapállás a rúddal szemben

folyamat:

1. belső-külső-belső
2. külső lábad a már tanult beforgató mozdulatnak megfelelően akaszd a rúdra, a külső karod szintén annak megfelelően fogja meg a rudat
3. belső lábad visszafeszített lábfejjel rakd a rúdra úgy, hogy a rúd a külső talpélhez és a sípcsontozatig érjen, a térded pedig a rúd mellett legyen (ugyanúgy, mint az „állás a rúdon” elemnél, de térdekkel ne szoríts)



lehetséges hibák:

- combhoz csúszik a rúd
 - nézd meg, hogy a külső keziddel nem fogsz-e túl magasra, ellenőrizd, hogy tudsz-e tolni vele (ha nem látod a körmeid forgás közben, az a jó)
 - menj bele nagyobb lendülettel a forgásba
- lóg a feneked
 - feszítsd meg a feneked, a hasad, zárd a lapockákat, a vállad pedig húzd lefelé, kissé hátra
 - nézd meg, hogy az alsó keziddel nem fogsz-e túl magasra
- nem forogsz eleget
 - ellenőrizd a beforgató mozdulatod, hogy megtorpanasz-e, mielőtt akasztod a lábad
- „Buddha” szerűen szétnyílnak a lábak
 - feszítsd a feneked
- felragadsz a rúdra
 - nyisd a térdedet, nagyjából 2-3 centiméterre távolítsd a rúdtól

kiinduló póz: alapállás a rúd mellett

végpóz: alapállás a rúd mellett

folyamat:

1. belső-külső-belső
2. külső lábad vidd köríven, és akaszd a beforgató mozdulatnak megfelelően, a külső karod szintén annak megfelelően fogja meg a rudat
3. belső lábad helyezd a másik mellé teljesen kinyújtva úgy, hogy a két combod párhuzamos legyen egymással és a talajjal, miközben a térded hozzáérnek a rúdhhoz, de nem szorítják azt



lehetséges hibák:

- combhoz csúszik a rúd
 - nézd meg, hogy a lenti kezeddal a mellkasodnál fogsz-e, és tudsz-e tolni
 - indítsd nagyobb lendülettel a forgást, és ügyelj rá, hogy a beforgató mozdulatnál ne akadj meg
- lóg a feneked, ezért a lábak nem párhuzamosak a talajjal
 - feszítsd meg a feneked és hasad
 - nézd meg, hogy a lenti kezeddal a mellkasodnál fogsz-e, és tudsz-e tolni
 - húzd ki magad, zárd a lapockákat, és a válladat húzd kicsit lefelé és hátra
- nem forog eleget
 - indítsd nagyobb lendülettel a forgást, és ügyelj rá, hogy a beforgató mozdulatnál ne akadj meg
- felragadsz a rúdra, nem tudsz leforogni
 - a térdeddel ne szoríts, csak érjenek a rúdhhoz

kiinduló póz: állj háttal a rúdnak

végpóz: földön fekszel, a rúd a nyakadnál van

folyamat:

1. nekitámaszkodsz a rúdnak, majd felnyúlsz a belső keziddel „monster fogással”, a karod teljesen nyújtva legyen
2. amelyik kezed fent van, azzal megegyező lábbal lépj előre, annyira messzire, hogy majd le tudj feküdni a földre
3. helyezd rá a súlyt arra a lábra, amelyikkel kiléptél, majd a másikat emeld, és közben ereszkedj lefelé

lehetséges hibák:

- nem tudsz lefeküdni a földre
 - lépj távolabb
- kibillensz az ereszkedés során
 - feszítsd meg a lábakat
 - feszítsd meg a feneked, a hasad és a törzsed
 - nézd meg, hogy a karod nyújtva van-e



kiinduló póz: alapállás a rúd mellett

végpóz: hátra pillangó póz a földön

folyamat:

1. külső-belső-külső
2. utolsó lépésnél lépj keresztbe, közel a rúdhhoz, de ne a rúd tövébe
3. külső kezddel „baseball fogással” fogd meg a rudat, dőlj előre, majd kezd el hónaljba húzni, miközben a tested 180°-ban fordul, tehát menetiránynak háttal leszel
4. eközben most már a belső lábad térdhajlata felakad a rúdra, alsó lábszárad emeld meg
5. külső lábad pedig ívesen hozd a pillangó pózba (térdek szét, lábfejek összefelé néznek)



lehetséges hibák:

- „leragad” a lábad
 - figyelj rá, hogy végig féltalpon legyél, a sarkad ne rakd le
 - az utolsó lépésnél ne lépj túl közel a rúdhhoz
- nem tudod beakasztani a térdhajlatod
 - az utolsó lépésnél ne lépj túl távol
 - az akasztás során emeld az alsó lábszárad, közelítsd a sarkad a fenekedhez
 - feszítsd a feneked, és told előre a csípődet
- nem hónaljban van a rúd, hanem az alkarod ér a rúdhhoz
 - az átfordulás során forgasd a csuklód
- nem forog eléggé
 - vegyél nagyobb lendületet

kiinduló póz: alapállás a rúd mellett

végpóz: alapállás a rúddal szemben

folyamat:

1. belső-külső-belső
2. külső lábad hozd köríven, és akaszd a beforgató mozdulatnak megfelelően, a külső karod szintén annak megfelelően fogja meg a rudat
3. belső lábad bokáját az akasztott láb lábfejére tedd, a térdet ne zárd össze



lehetséges hibák:

- combhoz csúszik a rúd
 - nézd meg, hogy a lenti kezeddél mellkas magasságban fogsz-e, tudsz-e vele tolni
 - vegyél nagyobb lendületet
- lóg a feneked
 - feszítsd a feneked, a hasad, és a törzsed
 - nézd meg, hogy a lenti kezeddél mellkas magasságban fogsz-e
 - zárd a lapockákat
- nem forogsz eléggé
 - vegyél nagyobb lendületet
- „Buddha” szerűen szétnyílnak a lábaid
 - feszítsd a feneked, és tartsd a térdet nagyjából 5 cm távolságra a rúdtól

kiinduló póz: „malomkerék fogás”

végpóz: hónalj tartás, lábak keresztezve, ülő tartásban vagy terpeszben nyitva

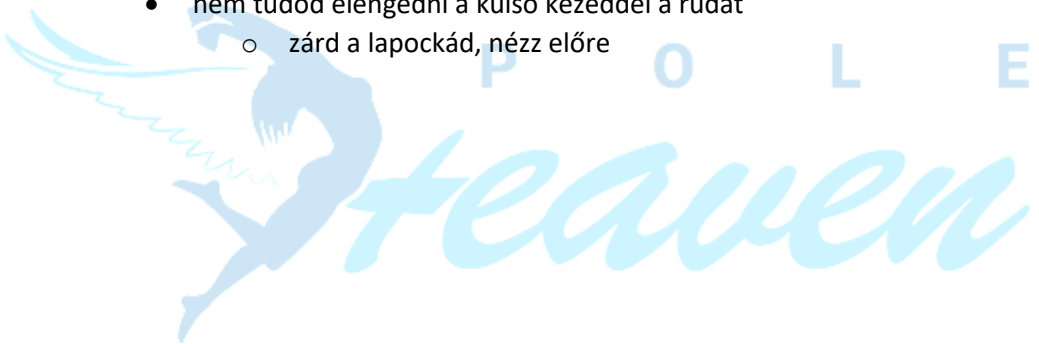
folyamat:

1. „malomkerék fogásban” emeld meg a belső lábad, és fogd meg a belső kezedd a belső combod
2. feszítsd meg a rúdhoz közelebb eső törzsizmod annyira, amennyire csak tudod, hajlítsd kissé a külső lábad, hogy a hónaljad feltapadjon rendesen a rúdra a rá kerülő súly hatására
3. emeld meg a külső lábad, és keresztezd a másik felett
4. amennyiben úgy érzed, hogy tart a hónalj tartás, akkor engedd el a külső kezedd is a rudat



Lehetséges hibák:

- nem tudod a csípőd a rúd előtt tartani
 - amikor emeled a lábad, koncentrálj arra, hogy oldalra told a csípőd, és feszítsd a törzsed
- kiesik a hónalj tartásod
 - ügyelj arra, hogy a csípődet a rúd előtt tartsd
 - lassan engedd a súlyt a hónaljtartásra
- nem tudod megemelni a külső lábad
 - feszítsd meg a hasad és a feneked
- nem tudod elengedni a külső keziddel a rudat
 - zárd a lapockád, nézz előre



kiinduló póz: „szobor tartás”

végpóz: „hős”

folyamat:

1. menj bele a „szobor” tartásba
2. fogj vissza a rúdra mindkét kezdeddel, kezd el hátrafelé tolni a feneked, közben a külső nyújtott lábad hajlítsd (gyakorlatilag ülj rá a sarkadra)
3. amikor hátrakerült a súlypontod, a külső kezdeddel fogj be „inverz fogással” a két lábad közé
4. a lenti lábad a „hős a földről” gyakorlatnál tanultak alapján nyújtsd ki, a rúd a combtőhöz kerüljön, miközben a lenti kezded csúsztatod lefelé, de ügyelsz rá, hogy a mellkasod felfelé, a plafon felé nézzen
5. figyelj rá, hogy addig csúsztasd a lenti kezded lefelé, hogy a felső tested kissé lefelé álljon, tehát a fejed lejjebb legyen, mint a csípőd, a nyújtott lábad párhuzamos legyen a talajjal, a felsőtested és a lábad pedig 90°-ot zárjanak be egymással
6. amennyiben stabil a póz, a fenti kezdeddel el tudod engedni



lehetséges hibák:

- nem tudod hátratulni a feneked
 - lazíts egy kicsit a térdakasztásodon
 - dőlj egy kicsit előre, úgy könnyebb hátratulni a feneked
 - húzd fel a külső lábad, és feszítsd vissza a lábfejed, így leveszed a terhelést az akasztott lábadról, ezáltal könnyebb forgatni a térded
- nem tudsz lefogni „inverz fogásba”
 - szoríts többet a térdakasztásoddal, így tudod tehermentesíteni a karod
 - feszítsd a hasad és a feneked is
- nem tudod kinyújtani a lenti lábad
 - szoríts többet a térdakasztásoddal, és húzz többet karból, hogy levedd a terhelést a lenti lábadról, így szabadon tudod mozgatni
- nem tudod lecsúsztatni a kezéd
 - lazíts a fenti kezéd szorításán, és szoríts többet a térdakasztásoddal
- lecsúszol, mielőtt a hősbe érkeznél
 - szoríts többet a térdhajlatoddal
 - feszítsd a hasad és a feneked

Spirál előkészítés (középhaladó)

kiinduló póz: alapállás a rúd mellett

végpóz: napraforgó ülésben ülsz háttal a rúdnak

folyamat:

1. külső-belső-külső
2. utolsó lépésnél lépj kicsit közelebb a rúdnak, és csípővel előre kezdj el dőlni, közben fokozottan figyelj rá, hogy tartsd a körívet a dőlés során
3. dőlés közben csavard kissé kifelé a csípődöt, és hozd előre a belső lábad
4. mikor a teljes tested a rúd előtt van, fogj le a külső kezeddal a hátad mögé, és engedd bele magad a forgásba, közben a lábaiddal a „napraforgó tartásnak” megfelelően tartsd



lehetséges hibák:

- nem forog eleget
 - dőlj bele jobban a forgásba
 - köríven vidd hátrafelé a lábad
 - a lenti kezddel ne told túl magad
- nem tudod a rúd elé rakni a tested
 - az utolsó lépésnél lépj egy kicsit közelebb a rúdhhoz
 - told előre a csípődet, és hagyd magad lógni a fenti karodon
 - csak akkor fogj rá a rúdra, amikor már teljesen a rúd előtt vagy



kiinduló póz: „fejfel lefelé kereszt kéz nélkül”

végpóz: hátul lévő láb térdével és combjával, továbbá az elől lévő láb bokájával, térdével és combjával tartod magad a rúdon

folyamat:

1. elindítod a folyamatot a „fejfel lefelé kereszt kéz nélkül” gyakorlat alapján
2. amikor először csinálod, csússz lejjebb a rúdon annyira, hogy az ujjaid éppen leérjenek (így biztonságosabb a kivitelezés)
3. feszítsd meg a feneked, a hátad, zárd össze a lapockákat, és kezdj el kicsit homorítani
4. az elől lévő lábad (aminek a bokája van akasztva) marad a rúdon, a másik lábad vedd ki a kulcsból, nyújtsd ki, és kezd el lefelé tolni, közben szorítsd össze a combokat



lehetséges hibák:

- úgy érzed nem tart a lábad
 - told lejjebb a nyújtott lábad
 - szorítsd össze a combokat és a térdeket
 - feszítsd meg a feneked, és próbálj jobban felfelé homorítani



kiinduló póz: „malomkerék fogás”

végpóz: külső láb térdhajlat akasztásban, rúd a derekadnál, belső lábad hátratulva, a felsőtested pedig lefelé áll

folyamat:

1. indítsd el a folyamatot a „fejfelé kereszt előkészítés” alapján, annyi módosítással, hogy ne a bokádat rakd a rúdra, hanem akaszd a térdhajlatodat
2. a belső lábad ne érjen a rúdhoz, folyamatosan told hátrafelé
3. karból kissé húzd fel magad, hogy a rúd beakadjon a derekadhoz
4. kezd el kinyújtani a karod, közben homoríts, így feltapadsz a rúdra
5. engedd el először a belső keziddel a rudat, majd tedd be a hátad mögé úgy, hogy a rúd a hónaljadnál legyen
6. amikor stabil a póz, engedd el a másik keziddel is



Lehetséges hibák:

- úgy érzed, nem tart a térdhajlatod
 - feszítsd le a spicced, és próbáld a sarkad a fenekedhez közelíteni
 - feszítsd a hátad, a hasad és a feneked
 - zárd a lapockákat, és homoríts jobban
- nem tudod a derekadhoz tenni a rudat
 - a belső lábad folyamatosan told hátrafelé
 - amennyiben előre húzod, azzal pontosan ellentétes hatást érsz el, nem közelíted, hanem távolítod a derekad a rúdtól
 - a mellkasod fordítsd felfelé
 - a plafont nézd, ne az akasztott lábadat
- nem a derekadnál van a rúd, hanem a csípőlapátodat nyomja
 - a mellkasod fordítsd felfelé
 - ha befelé áll, akkor nem tudod a helyére tenni a rudat
 - próbáld magad kissé karból felfelé húzni, megigazítani a tested, majd utána visszaengedni magad
- nem tudod elengedni a rudat
 - ha az akasztásod rendben van, a rúd is a derekadban van, akkor kezdj el homorítani, és hátrahajtani a fejed, ezzel a mozdulattal odanyomod a derekad a rúdhhoz, és el tudod engedni

kiinduló póz: „fejjel lefelé kereszt előkészítés”

végpóz: „inverz fogással” karból tartod magad fejjel lefelé, rúd nem ér a hasadhoz, fenti kézzel megegyező láb bokaakasztással a rúdon, másik láb a fejed irányába tolva

folyamat:

1. menj bele a „fejjel lefelé kereszt előkészítés” elembe
2. belső kezeddal engedd el a rudat, és nyúlj le nagyjából fej magassághoz úgy, hogy közben szembe fordulsz a rúddal
3. nézd a rudat, karból told ki magad, hogy a hasad ne érjen a rúdhoz, és fixáld a lenti kezéd „magic fingerrel”
4. a lábkulcsban hátul lévő lábad vedd el a rúdtól a „pillangós kézenállás” mozdulatnál tanultak alapján



L E



lehetséges hibák:

- nem tudod kitolni magad karból
 - figyelj rá, hogy a csuklód előre nézzon, és ne oldal irányba
 - feszítsd meg a hasad és a feneked is
 - ne a földet, hanem a rudat nézd, a gerinced ne törjön meg
- a hasad hozzáér a rúdhoz
 - túl szélesen fogsz, rakd egy kicsit feljebb a lenti kezéd
- nem tudod elvenni a lábad a rúdtól
 - mindkét karod legyen nyújtva, a fentén lógj, a lentivel pedig tolj
 - feszítsd meg a hasad és a feneked
 - a gerinced legyen egyenes, a rudat nézd, ne a földet

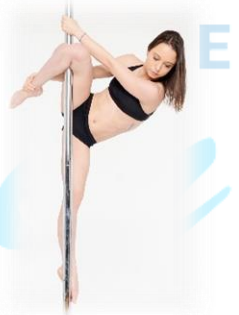


kiinduló póz: „hős”

végpóz: térdhajlat akasztás, az azonos kéz fogja az akasztott láb bokáját, ellentétes láb nyújtva, talppal a rúdon, másik kéz oldalsó középtartásban, a felsőtest párhuzamos a talajjal

folyamat:

1. menj bele a „hős” elembe, majd a külső kezeddal kb. 20-30 cm-re, „baseball fogással” fogj fel az akasztott lábad fölé, és kezd el húzni magad felfelé
2. forgasd a felsőtested úgy, hogy a hasad a rúd irányába nézzen
3. a lenti lábad talppal helyezd a rúdra (amennyiben hajlékonysági probléma miatt nyújtva nem tudod odatenni, kissé hajlítsd be, majd utólag kinyújtod)
4. a lenti kezeddal szintén „baseball fogással” fogd meg a rudat közvetlenül a térded felett, ezzel tehermentesíted a fenti kezéd, amivel pedig fogd meg az akasztott lábad lábfejét / bokáját
5. feszítsd meg a feneked, és kezdj el köríven hátrafelé dőlni (a mozdulat hasonlít a „fészek” mozdulatnál tanultakkal)
6. útközben a külső kezeddal is engedd el a rudat, és tedd oldalsó középtartásba
7. nem baj, ha forog egy kicsit a póz, amint a helyére került a térdakasztásod, megáll a mozgás



lehetséges hibák:

- felső lábad akasztása kicsúszik
 - fogj lejjebb a fenti kezeddél
 - told hátra a feneked amennyire csak tudod
 - feszítsd meg a fent lévő törzsizmod jobban
 - feszítsd meg a feneked és a hasad
- alsó lábad nem tudod letenni a rúdra
 - tarts többet a fenti karoddal, fixáld a lapockád, és húzd magad kissé felfelé
 - ha nem tudod nyújtva odatenni, hajlítsd be, majd utólag nyújtsd ki
- nem tudod elengedni a külső kezeddél a rudat
 - miközben dőlsz hátrafelé, told előre a csípőd
 - feszítsd meg a hasad és a feneked
- fura fájdalmat érzel a lenti lábad combhajlatában
 - figyelj rá, hogy a térded ne előre, hanem kifelé álljon

kiinduló póz: „hős”

végpóz: teljes test nyújtva, átfeszítve, hassal a föld felé néz, egyik kar fogja a rudat, másik előre nyújtva, rúd a szorosan zárt lábak között ágyéknál



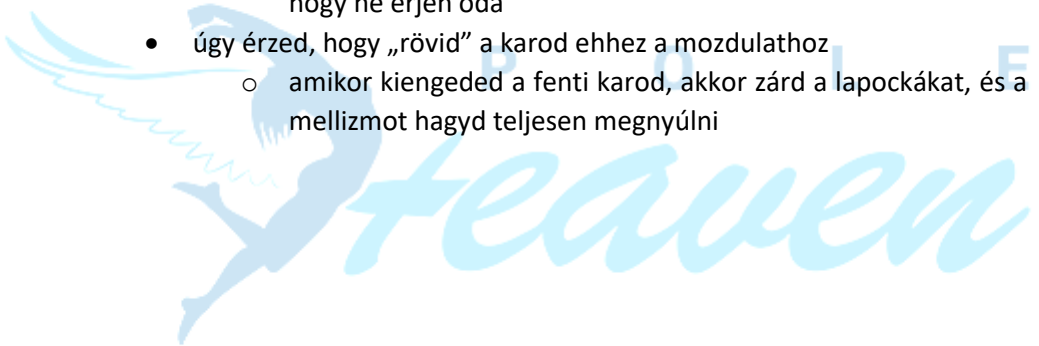
folyamat:

1. menj bele a tanult módon a „hősbe”
2. told feljebb magad a lenti kezeggel, hogy a felsőtested párhuzamos legyen a talajjal
3. a másik kezeggel fogj fel a térdakasztás fölé, nagyjából 15-20 cm-re, és figyelj rá, hogy a karod ne legyen teljesen nyújtva, karból tudj tartani
4. vedd ki az akasztásod, feszítsd át a lábad, és kissé húzd magadra, majd karból kissé húzd meg magad a rúd irányába
5. kezd el forgatni a csípőd a padló irányába, közben a lábad is told előre addig, amíg a rúd az ágyéknál nem lesz
6. engedd ki a fenti karod, kezd el összezárni a két lábad, és közben engedd el a lenti kezeggel a rudat
7. a mozdulat végén feszítsd meg a feneked, told lefelé a csípőd
8. szabályosan a tested párhuzamos a talajjal, de első pár alkalommal törekedj fejben arra, hogy egy mosolygós fejet formázzon a póz



lehetséges hibák:

- amikor kiveszed a „hős” akasztást, lecsúszol
 - tarts többet a fenti karoddal
 - feszítsd meg a hasad, a feneked és a törzsed is
- nem tudod átforgatni a csípőd, mert nagyon fáj a combod
 - ellenőrizd, hogy ágyéknál van-e a rúd, vagy a combodon
 - gyakori hiba, hogy a belsőcomb bőrét a rúdhoz nyomva szeretné valaki kivitelezni a pózt, és az tényleg nagyon fáj, ezért kell még a mozdulat előtt annyira előre emelni a lábad, hogy ne érjen oda
- úgy érzed, hogy „rövid” a karod ehhez a mozdulathoz
 - amikor kiengeded a fenti karod, akkor zárd a lapockákat, és a mellizmot hagyd teljesen megnyúlni



kiinduló póz: „alapállás” a rúddal szemben

végpóz: rúd a hasizom mellett fut, és belső kéz hónalja van tapasztva a rúdon, belső kézzel az azonos lábad fogod bölcső-szerűen, másik láb és kar pedig teljesen kinyújtva

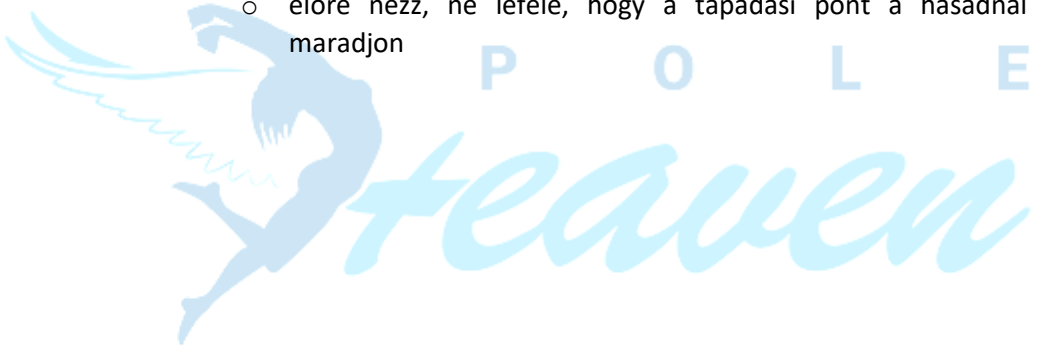
folyamat:

1. állj szorosan a rúd mögé úgy, hogy az egyik irányba kissé előre hajolsz, a rúd pedig a hasizmod mellett fut végig
2. belső karoddal előlről nyúlj hátra, a felkarod legyen párhuzamos a talajjal, másik kezeddal fogd meg „csésze fogással” a rudat kb. mell alatti magasságban
3. zárd a lapockákat, emeld meg a belső lábad, és fogd meg a belső karoddal, majd a lábad kezd el fenékből felfelé tolni, a hasad pedig nyomd a rúdnak (gyakorlatilag egy félbölcső pózt veszel fel)
4. egy kicsit bele fogsz csúszni, és amikor stabilnak érzed ezt a pózt, akkor a földön lévő lábad nyújtsd ki hátra, végül engedd el a külső kezeddal is a rudat



Lehetséges hibák:

- nyomja a rúd a bordádat
 - helyezd kicsit kijebb a rudat
- nem tudod megemelni a lábad
 - zárd a lapockát, nézz előre, húzz többet a külső keziddel
 - próbáld először hajlítani a lábad, hogy feltapadj rendesen a rúdra, és csak ezután próbálkozz azzal, hogy megemeled
- nem tudod elengedni a rudat
 - told jobban felfelé a hátul lévő lábad fenékből
 - előre nézz, ne lefelé, hogy a tapadási pont a hasadnál maradjon



kiinduló póz: „csésze fogás”

végpóz: „fejjel lefelé kereszt”

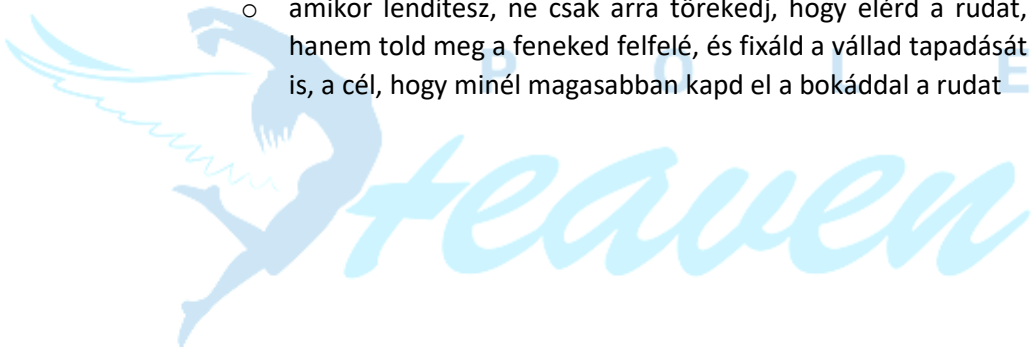
folyamat:

1. támaszd neki az egyik vállad a rúdnak, majd az azonos kezeddal körülbelül fej magasságban fogj rá „csésze fogással”
2. másik kezeddal egy kicsit feljebb fogj, szintén „csésze fogással”
3. húzd magad a rúdra, majd lendítsd felfelé a lábad a rúd irányába úgy, mint a „vállon átfordítás terpeszben” elemnél tanultak alapján, csak ne terpesz irányba vidd a lábakat
4. amelyik lábaddal lendítesz, az lesz a „fejjel lefelé keresztben” az elől lévő lábad
5. amikor bokával elérted a rudat, a lehető leggyorsabban a vádlid és a térded belső oldalát is szorítsd hozzá, közben a másik lábad, annak a sípontját és a térd belső felét is helyezd a rúdhhoz a „fejjel lefelé kereszt” lábkulcsa alapján
6. amikor stabil a kulcs, akkor kezdj el lefelé fordulni, közben engedd el a kezeiddel a rudat



lehetséges hibák:

- nem éred el a lábaddal a rudat
 - amikor lendítesz, akkor „gyertya-szerűen” told meg a feneked felfelé, és közben törekedj rá, hogy a lábad is elérje a rudat
- fáj a kulcscsontod
 - próbáld kicsit gyorsabban átfordítani magad
 - amikor megvagy a lábkulccsal, akkor a lehető leggyorsabban engedd el a kezedd a rudat
- nagyon alacsonyan vagy, mire a „fejjel lefelé keresztbe” fordulsz
 - amikor lendítesz, ne csak arra törekedj, hogy elérd a rudat, hanem told meg a feneked felfelé, és fixáld a vállad tapadását is, a cél, hogy minél magasabban kapd el a bokáddal a rudat



kiinduló póz: „skorpió”

végpóz: mindkét kéz a földön, átfeszítve, lábak terpeszben nyitva, rúd a belső láb combhajlatában, és a rúdhöz közelebb eső lapocka mögött

folyamat:

1. menj bele a „skorpió” elembe, kezdj el lefelé csúszni, közben a két karod rakd le a földre, figyelj rá, hogy legyenek átfeszítve a könyökök
2. helyezd át a súlypontod a külső karodra, majd kicsit told meg magad felfelé, és a rúdhöz közelebb eső lapockád rakd be a rúd elé
3. fixáld a pózt, feszítsd meg a hátad és a feneked
4. a „skorpióban” hátul lévő lábad nyújtsd ki, és körívesen kezd el előre hozni terpesz irányba (amennyiben nem vagy hajlékony, kissé hajlítva is tarthatod)
5. ha stabil ez a póz, akkor kiveheted a belső lábad akasztását, majd nyújtsd ki előre úgy, hogy a belső combod kissé tapadjon a rúdra



lehetséges hibák:

- úgy érzed, hogy karból nem tudsz eleget tartani
 - figyelj a vállakra, a hátadra és a könyöködre, legyenek végig feszítve
 - amennyiben nagyon kötött a vállad, a normál kézenállás távolságnál szélesebb tartást vegyél fel
- a lapockádat nem tudod betenni a rúd elé
 - „fekvő skorpióból” indítsd a normál „skorpiót”, olyankor a lapocka jobb helyen van, mint egyéb belemenetek esetén
- elforogsz, amikor a hátul lévő lábad előre szeretnéd hozni
 - feszítsd meg a hasad, hátad és a karokat
 - a földet nézd
- nem tudod kivenni a belső lábad akasztását
 - amennyiben a terpeszed kisebb, próbáld meg a külső lábad kicsit beljebb vinni, és utána kivenni a belsőt
 - amennyiben nem vagy terpesz irányban hajlékony, próbálkozz kissé hajlított lábakkal

kiinduló póz: „fejjel lefelé kereszt előkészítő”

végpóz: karból tartod magad fejjel lefelé, fenti kéz „csavart tartással”, lenti kéz „inverz fogással”, rúd nem ér a hasadhoz, lábak kinyújtva, összezárva, a fenti kezeddal megegyező lábad bokaakasztással a rúdon, a másíknak a külső talpéle ér a rúdhöz



folyamat:

1. menj bele a tanult módon a „fejjel lefelé kereszt előkészítő” elembe
2. a belső kezeddal engedd el a rudat, és fogj le nagyjából arc magassághoz
3. fixáld a lenti fogást „magic fingerrel”, és kezd el magad karból, vállból kitolni
4. told felfelé a feneked is, addig, amíg a combod már majdnem párhuzamos a talajjal, mindeközben a felső testeddel fordulj teljesen szembe a rúddal (eddig a folyamat nagyjából megegyezik a „pillangó keresztből” elemmel, annyi különbséggel, hogy magasabbra kell tolni a feneked
5. arccal a rúd irányába nézz, fixáld ezt a tartást, ha stabil, akkor a fenti kezeddal el tudod engedni a rudat, és a „baseball fogásból” át tudsz fogni „csavart tartásba”



folyamat:

6. óvatosan kezd el kifelé, hátrafelé tolni a feneked, közben nyújtsd ki mindkét lábad, és végig ügyelj rá, hogy a hasizmot feszítsd, továbbá ne homoríts bele a mozdulatba
7. ha jól csináltad, akkor az egyik lábad bokával, a másik pedig külső talpéllel tartja a rudat

lehetséges hibák:

- nem tudsz szemben maradni a rúddal, kifordulsz oldalra
 - fogj egy kicsit szélesebben
 - fixáld a lapockát, feszítsd a hasizmot
 - feszítsd át teljesen az alsó karod
- lecsúszik a fenti kezed
 - told kicsit hátrébb a feneked, hogy a súlypontod távolabb legyen a rúdtól
 - ne akard felfelé húzni magad a fenti karoddal, legyen végig nyújtva
- nem tudod kinyújtani a lábaid
 - fogj egy kicsit szélesebben
 - tehermentesítsd a lábakat, hogy szét tudsz szedni a lábkulcsot
 - fixáld a lapockád
 - feszítsd át teljesen az alsó karod
 - feszítsd meg a hasad



Edzésnapló – kezdő szint

	elkezdett	szépítsd	tökéletes
állás a rúdon			
tűzoltó forgás			
nyújtott lábas tűzoltó			
step & slide			
hátra pillangó			
elől keresztlábas tűzoltó			

Edzésnapló – középhaladó szint

	elkezdett	szépítsd	tökéletes
teddy a földről			
hős szoborból			
spirál előkészítés			
szítakötő			
gemini a földről			
pillangó keresztből			

Edzésnapló – haladó szint

	elkezdett	szépítsd	tökéletes
attitűd bokafogással			
superman			
rocketman a földről			
fejjel lefelé kereszt vállonátból			
skorpiós kézenállás			
csavartkezes előkészítő			

Tartalomjegyzék

A - Á

Alapállás (kezdő).....	6. oldal
Alapséta (kezdő)	6. oldal
Attitűd bokafogással (haladó)	28. és 29. oldal
Állás a rúdon (kezdő)	10. és 11. oldal

B

Baseball fogás (kezdő)	5. oldal
Beforgató mozdulat (kezdő)	7. oldal

Cs

Csavartkezes előkészítő (haladó).....	7. oldal
---------------------------------------	----------

E

Elöl keresztlábás tűzoltó (kezdő)	16. oldal
---	-----------

F

Fejjel lefelé kereszt vállon átfordításból (haladó)	34. és 35. oldal
---	------------------

G

Gemini a földről (középhaladó)	24. és 25. oldal
--------------------------------------	------------------

H

Hátra pillangó forgás (kezdő).....	15. oldal
Hős szoborból (középhaladó)	19. és 20. oldal

Tartalomjegyzék

M

Monster fogás (kezdő)..... 5. oldal

Ny

Nyújtott lábas tűzoltó forgás (kezdő) 13. oldal

P

Pillangó keresztből (középhaladó)..... 26. és 27. oldal

R

Rocketman a földről (haladó) 32. és 33. oldal

S - Sz

Skorpiós kézenállás (haladó) 36. és 37. oldal

Spirál előkészítő (középhaladó)..... 21. és 22. oldal

Step & slide (kezdő) 14. oldal

Superman (haladó) 30. és 31. oldal

Szitakötő (középhaladó) 23. oldal

T

Teddy a földről (középhaladó)..... 17. és 18. oldal

Tűzoltó forgás (kezdő) 12. oldal

Bízom benne, hogy tetszett, és segítségedre volt ez a demo anyag. Amennyiben szeretnéd megvásárolni a teljes könyvet, írd a bartos.kriszta@poleheaven.hu e-mail címre, és megbeszéljük a részleteket.