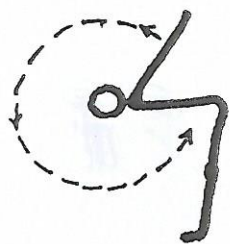
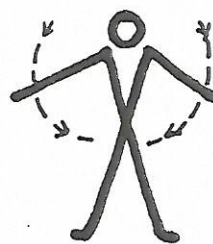


ROZCVIČOVACÍ ŘADA

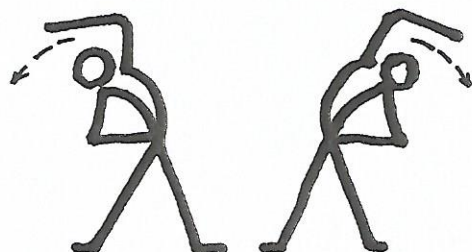
Každý cvik provádět plynule po dobu 30 - 60 sec.



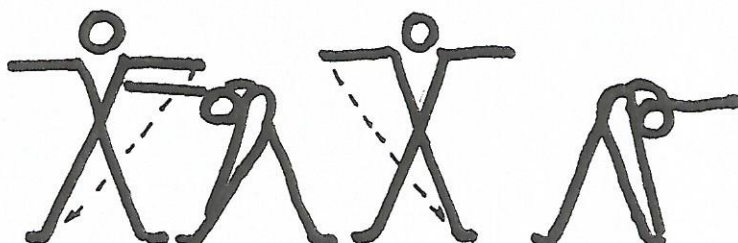
1. Předklon, soupažné boční kroužení pažemi



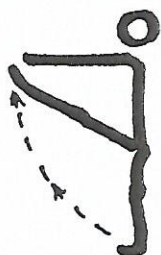
2. Stoj rozkročný, čelné kroužení pažemi, při překřížení vzhůru



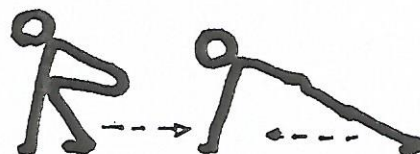
3. Stoj rozkročný, střídavé boční úklony, jedna paže vbok, druhá přes hlavu



4. Stoj rozkročný, předklon, levá ruka k pravé noze, stoj, předklon, pravá ruka k levé noze, střídát



5. Stoj spatný, střídavé vysoké přednožení k předpaženým pažím



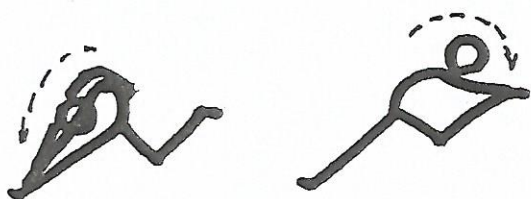
6. Dřep, podpor ležmo poskokem, dřep poskokem, střídát



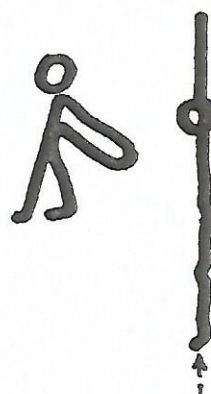
7. Leh, ruce za hlavou, sed, hlava mezi pokrčené nohy, ruce za hlavou, leh, střídát



8. Leh, ruce u těla, snožmo zanožit dotyk špiček podlahy za hlavou, leh, střídát



9. Překážkový sed, střídavé úklony k natažené a pokrčené noze



10. Dřepy s výskokem