

TP:

Na rozcvičení zahřejeme tělo rychlým cvičením (výskoky, běh, koník, poskoky a další různé rychlé pohyby).

Z místa procvičit :

Variace chůze (př.: 4 kroky – 2 podřepy, 4 kroky – čáp výdrž, 4 kroky – 4 poskoky, atd...)

Krok s přísunem do výponu

Přeskok propnutý i krčený

Zakovávaný běh

Na místě procvičit: (všechny cviky provést několikrát za sebou 8 – 10 x)

Zvedání DK do přednožení, unožení, zanožení





Přítahování kolen k rameni



Cviky na zemi:

Koleno k rameni a k čelu



Protahování za paty („patičková“)



