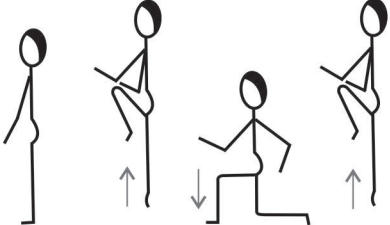
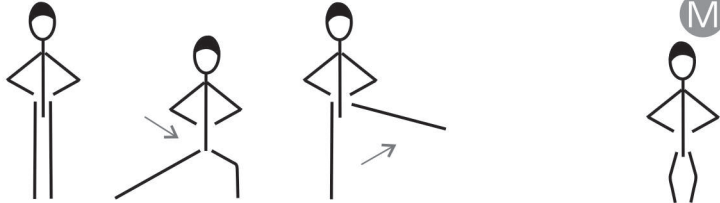

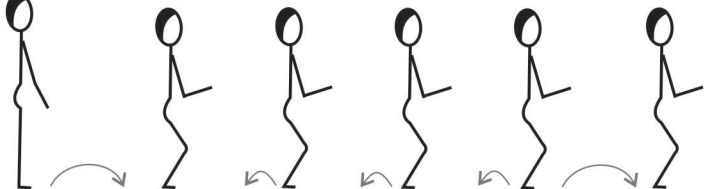


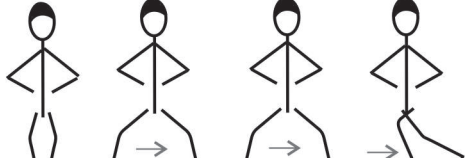



DK 1

TABATA – dolní končetiny

| | | |
|---------|---|---|
| 1 DK |  | výskok – podřep z výskoku na pravé do podřepu rozkročného levou vzad a zpět opakuje se i u druhé končetiny při výskoku vytáhnout v ose těla vzhůru koleno těsně nad podložkou (M) činky |
| 2 DK |  | výpad stranou – unožit z výpadu stranou vlevo odrazem do stoje unožit levou opakuje se i u druhé končetiny (M) místo výpadu dřep lze i se cvičební gumou |
| 3 DK |  | metronom ve vzporu klečmo unožit noha opisuje oblouk přes zanožení až na protilehlou stranu a zpět opakuje se i u druhé končetiny minimalizovat souhby pánve |
| 4 DK |  | skoky 1 + 3 velkým skokem snožmo vpřed třemi malými skoky zpět (M) místo velkého skoku lze vpřed třemi malými, s činkou |
| 5 DK |  | židle z kleku postupně přes pravou a levou do podřepu, postupně přes pravou a levou zpět do kleku symetricky u obou končetin (M) s činkou |
| 6 DK |  | pes ve vzporu klečmo unožit a zpět koleno nepokládat na podložku opakuje se i u druhé končetiny (M) s pokrčenou dolní končetinou |
| 7 DK |  | zašlápnutí v podřepu dva kroky stranou a překrok do zanožení zkrřížmo „zašlápnout“ a zpět (M) s činkou |
| 8 DK |  | kopání ve vzporu dřepmo, hmotnost je na přednožené končetině přes zanožení povýš dotek podložky v zanožení a dotek podložky ve vzporu dřepmo, opakovat nepřenášet hmotnost na horní končetiny |