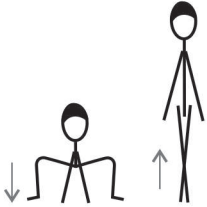

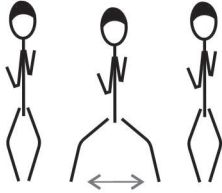

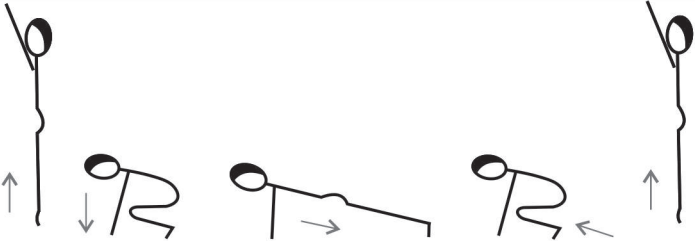
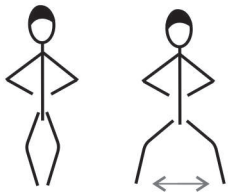
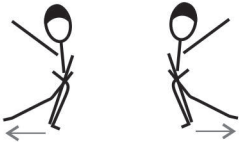
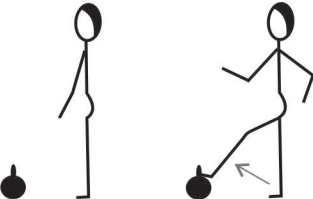


1 K		baletka z hlubokého dřepu rozkročného dotyk prsty rukou podložky výskokem do stoje zkrřížného a zpět
2 K		horolezec ve vzporu ležmo rytmický běh
3 K		cupitání cupitání na místě z mírného podřepu do podřepu rozkročného a zpět ve vysoké frekvenci chodidla pouze těsně nad podložkou paže frekvenčně
4 K		přeskoky ve vzporu ve vzporu ležmo přeskoky dolní končetiny střídavě mění pozice pokrčená končetina zevně u paže M místo skokem krokem
5 K		angličák z výskoku do vzporu dřepmo pak do vzporu ležmo a zpět do vzporu dřepmo, ve výskoku srovnat v ose těla a vytáhnout vzhůru, ve vzporu ležmo neprohýbat v bedrech
6 K		poskoky v podřepu z úzkého podřepu skokem do širokého a zpět M s cvičební gumou, činkou
7 K		bruslař z podřepu zánožného zkrřížmo levou poskokem do podřepu zánožného zkrřížmo pravou „jako při bruslení“ a zpět
8 K		ťukání poskoky na místě špičky nohou střídavě „ťuknou“ na vrchol činky M v rukou malé činky