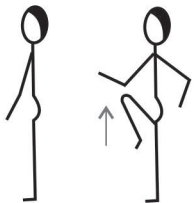
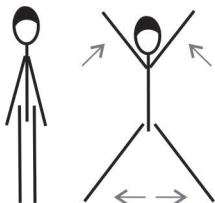
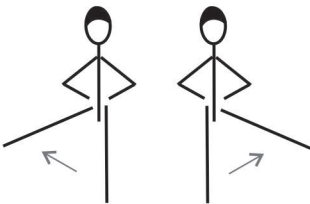
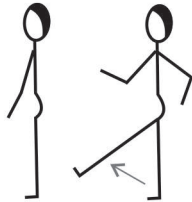
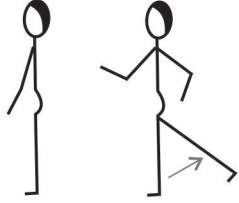
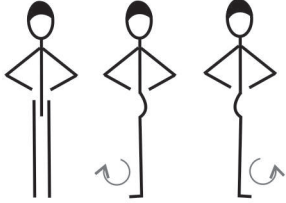
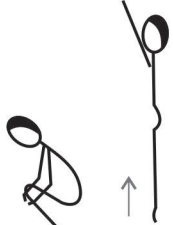
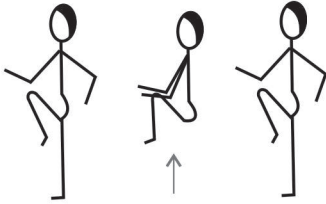


1 R		skipping běh na místě kolena nahoru nezaklánět, nepředklánět paže frekvenčně
2 R		panák poskoky na místě skokem do stoje rozkročného a zpět pružné doskoky
3 R		kyvadlo ve stoji unožit a přeskočit z pravé na levou trup stále v ose pohyb pouze v kyčelních kloubech
4 R		předkopávání nezaklánět, nepředklánět paže frekvenčně
5 R		zakopávání nezaklánět, nepředklánět paže frekvenčně M krčením dolní končetiny, pata k hýždí
6 R		poskoky s rotací poskoky na místě rotuje „pouze“ pánev a dolní končetiny trup stále v ose
7 R		výskoky ze dřepu opakovaně
8 R		běh prokládaný výskokem běh na místě ve vysoké frekvenci 6× následuje výskok – kolena k hrudníku, dotek dlaní a opět běh 6×