

Základní rozcvičení z předešlých lekcí zůstává stejné, pořadí cviků je možné obměnit. Je ale dobré dodržet základní sled cvičení. 1/ - zahřívací cvičení (rychlé a skákavé pohyby), 2/ - rozhýbání kloubů a páteře (krčení/propínání, úklony/předklony/záklony, rotace/švihy/zvedání), 3/ - protahovací cvičení (pastičky, placky, špagáty, atd..).

---

Po – 11.1.

Provést základní rozcvičení dle návodu.

Protahovací cvičení:

Výpady, střecha, pavouk, rozštěpy, placky, špagáty



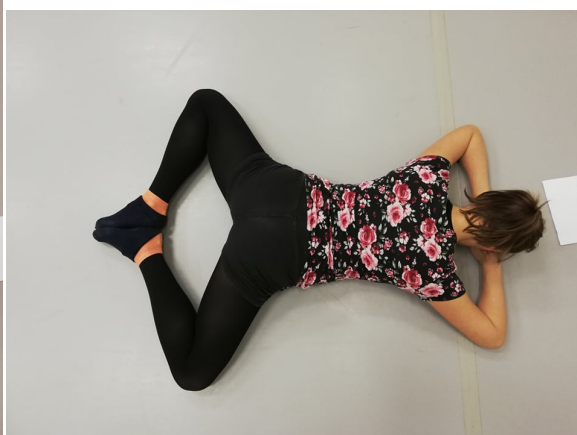
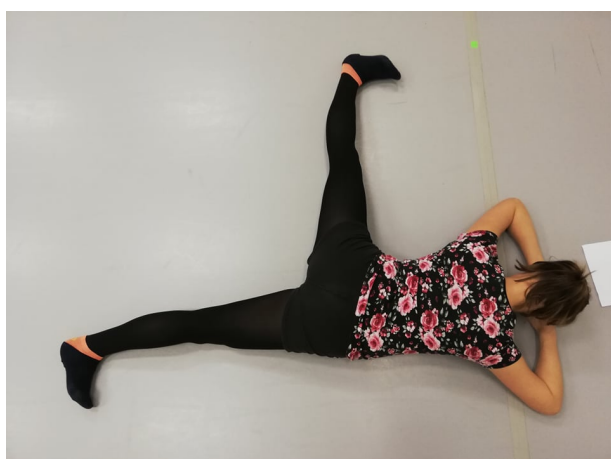
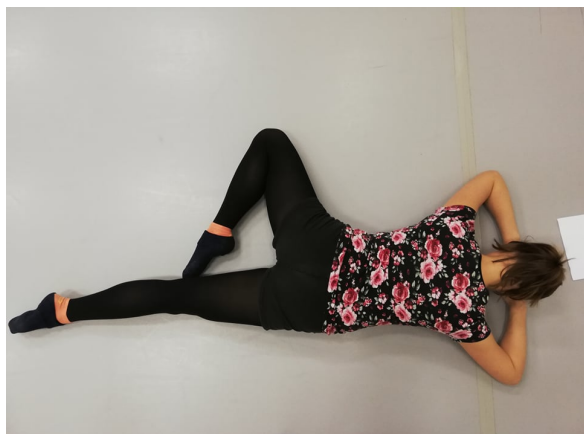




St – 13.1.

Procvičení KT na zemi (Kniaseff technika), cviky pro vytočení kyčlí:

Na břicho



Na zádech





Ukázkové video:

<https://www.youtube.com/watch?v=9LMW-McvFCU>

<https://www.youtube.com/watch?v=MWhp09cGXg>

