

TP:

Opakujeme podobné rozcvičení z minulé hodiny.

Ve stoje: přednožení, unožení, zanožení švihem (střídáme končetiny, dbát na propnutí nohou jak švihová tak stojná!)

Stoj spatný: úklony stranou (dosahujeme ke koleni ), záklon mírný, předklon hluboký/stoleček (procvičovat i ve stoji rozkročném)

Zopakovat všechny sedící polohy:

Sed: snožný, roznožný, turecký, se spojenými chodidly(motýlkový), na patách (záda rovná!!)

Sed na patách – hluboký předklon (tělo položit na kolena), zvedneme do vysokého kleku a paže protáhnout vzhůru.

Sed roznožný – protahování do placky + procvičit fajky/špičky

Lehy: na záda (ležíme rovně, nohy propnuté, záda přitisklé k podlaze, ruce rovně podél těla)

Na břicho: nohy propnuté u sebe, zadeček stáhnout, ruce složené pod čelo

TPx:

Z místa zopakovat:

Cval, běh, pochod střídavý, poskok (dvojposkočný krok), přeskoky propnuté i krčené.

Polkový (krok-sun-krok) 2x pravá, 2x levá

Krok s přísunem do výponu

ruce držení v bok