

Rozcvičení - opakujeme podobná cvičení jako minule.

Po zahřátí a rozhýbání provést protahovací cvičení (placky, špagáty, žába na břiše i na zádech-do roznožení).

ST:

Procvičit rotace hlavy, úklony i záklony (pozor – nepovolit krk dozadu!)

Pohyby ramen, rotace, suny,

Izolace hrudníku, pánve (suny do stran i vpřed/vzad, kroužení)

Vlny celého těla čelně i stranou (ve stoje i v kleku)

Převaly na zemi, uzlový sed

Ukázková videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=lqb2jGBokvw>

<https://www.youtube.com/watch?v=rQqZWqIQm30>

<https://www.youtube.com/watch?v=loLp6rOjWik>