

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







LT:

Po kruhu (obvodu pokoje) zopakovat polkové kroky s obratem o celou..

Totéž valčík, obkročák poskočný, dvojposkočný

Pata-špička do stran

Kalamajkový krok pouze stranou s 3dupem.

Ukázkové video:

https://www.youtube.com/watch?v=EO_NRSZTGI0

<https://www.youtube.com/watch?v=c8TDE72qbrg>