

TP:

Zahřívací cvičení – v rámci možností prostoru – běh, cval, poskoky, výskoky (snožmo/roznožmo/na 1 noze)

Stoj spatný – podřep/výpon

Stoj rozkročný – úklony stranou (ruce v týl, s protažením paže stranou)

Stoleček – rovný předklon – opakovat 8x táhlým pohybem vpřed do roviny a zpět nahoru do rovného postavení.

Leh na záda – přednožování DK ke stropu tahem

Švihem 4x pravá/4x levá noha

Sed snožný – pastička, fajky-špičky-zadek

Sed roznožný – procvičujeme fajky-špičky, protažení do placky, proplutí přes roznožení na břicho do žabky.





LT :

Polkový krok (krok-sun-krok), pata-špička

Cval stranou i vpřed

Přísuny na 3doby, přídupy na 2doby

Chůze s podřepem (4kroky, 2podřepy)

U všech kroků držíme ruce v bok.