

Dobrý den děvčata ☺

Zdravím vás po podzimních prázdninách opět zde na našich stránkách.

Po týdnu opět budeme pokračovat v našem snažení a pevně doufám, že až se mi vrátíte zpět do sálu tak to snažení bude alespoň trochu poznat.

TP:

Zahřívací cvičení – výskoky na místě i z místa, cval, koník poskoky, skákací panák, zrychlená chůze, pochod

Cvičení z místa: pohyb po kruhu – pochod, poskok, cval, rytmizovaný pochod

Krok s přísunem, polkový krok

Při pohybu z místa držíte ruce v bok nebo v upažení.

Cvičení na zemi:

Procvičit polohy v sedu se správným držením těla (záda rovná, hlava vzpřímená /koukáme vpřed/)

Sed – snožný, roznožný, turecký, na patách, motýlkový(chodidla u sebe)

Procvičujeme pastičku, placku, protažení vpřed



