

TP:

Zahřívací cvičení: běhy, výskoky snožmo, cval, poskoky, skákací panák
(provádět na místě nebo po obvodu místnosti pokud je prostor)

Procvičení paží:

Kruhy – malé (kroužky zápěstím)

Střední (od lokte)

Velké (krouží celá paže od ramene)

Polohy paží: předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit





Z místa procvičit:

Koníkový přeskok

Cval stranou

Přeskok propnutý i krčený

Cviky na zemi:

Polohy v kleku: klek vysoký, na 1 koleno, klek s unožením, přednožením

