

TP:

Rozcvičení provedete samostatně (každý si zkusí sestavit svou vlastní rozcvičku). ☺

Cvičení na místě ve stoje:

Přednožení, unožení, zanožení (noha při zemi na špičku)



Noha zvednutá ze země



Ve stoji rozkročném: úklony stranou (držíme paže ve směru úklonu)

Rovný předklon – stoleček



TPx:

Z místa procvičit:

Cval vpřed i stranou, běh zakopávaný, pochod střídavý, poskok, dvojposkočný krok, nůžkový přeskok.

Polkový krok, valčíkový krok (na 3 doby – první krok větší, pak dva menší přešlapy skoro na místě – slon/mravenec/mravenec)