**DV – skupina C-2** zápis z hodiny – 2.12. 2020

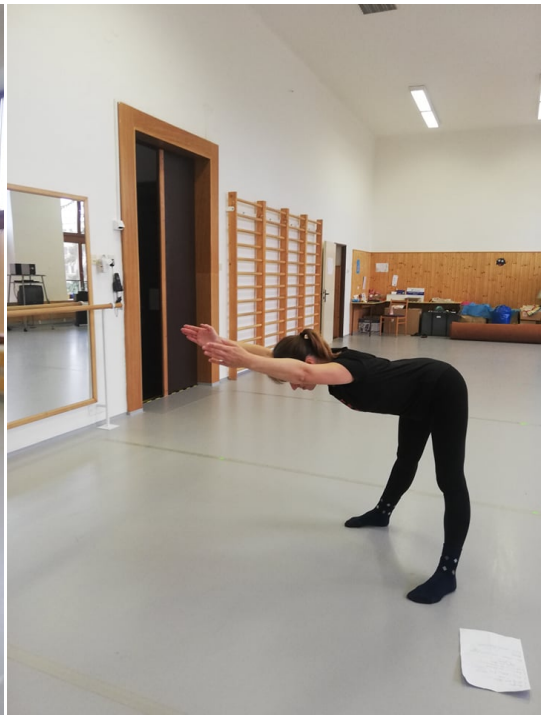
Děvčata, nebudu již zadávat rozcvičky, jelikož je dobře znáte a jsou vesměs pořád stejné. Vždy postupujete stejně. Nejdříve zahřívací rychlé cvičení, abyste rozehřály tělo. Potom rozhýbání jednotlivých částí těla (hlava, krk, ramena, trup, záda, ruce, nohy). A nakonec protahovací cvičení.

---

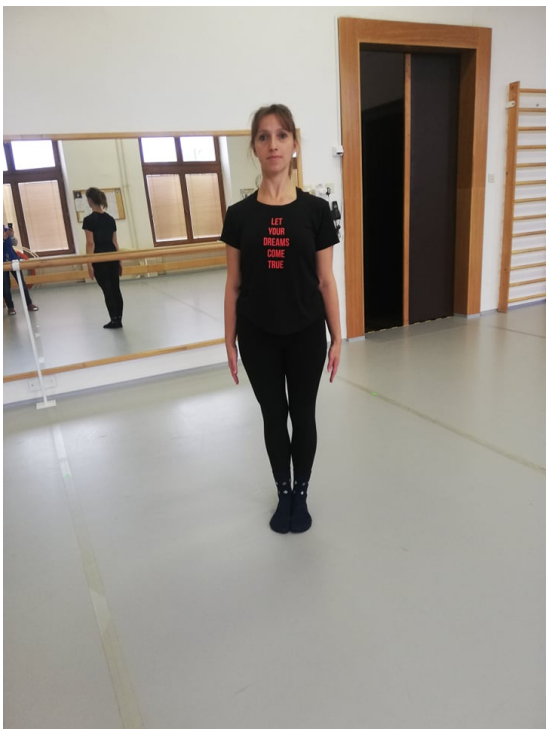
Opakování cviků na příští týden:

TP: podřepy/výpony

Stoleček – rovný předklon



Čáp



Výsuny DK do stran na špičku:

Zvedání DK:

Na zemi procvičujte dále:

Pastičku, placku, žábu, úklony v sedu roznožném, polohy v lehu na zádech i břiše, propínání DK ke stropu(na zádech).

TPx:

Procvičit a zopakovat všechny doposud probrané kroky, skoky a poskoky.

(chůze, pochod, cval, poskok, koník, přeskok propnutý/krčený, běh zakopávaný/dlouhý, výskoky na místě i z místa, výskoky na 1 noze.)