

TP:

Opakování z minulých cvičení:

Z místa – všechny doposud probrané kroky (chůze, pochod, běh, cval, koník, poskok, přeskok propnutý)

Polkový krok, přísuny, poskočný krok – ruce v bok

Na místě – základní polohy paží



Podřep/výpon, čáp



Stoj rozkročný – stoleček, úklony stranou



Na zemi – sed snožný, sed roznožný, turecký, s chodidly u sebe, sed na patách,



klek vysoký, na 1 koleno, s unožením, přednožením



Protahovací cviky – pastička, placka, žába,



vytahování za paty, klubíčko, propínání DK ke stropu.

