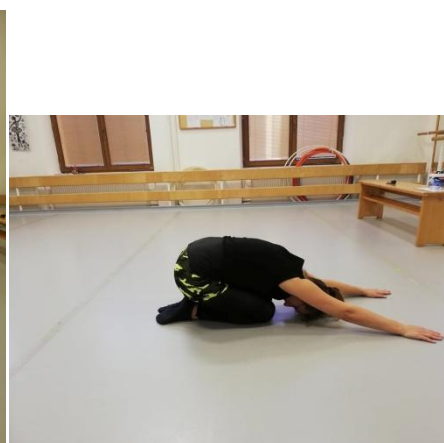
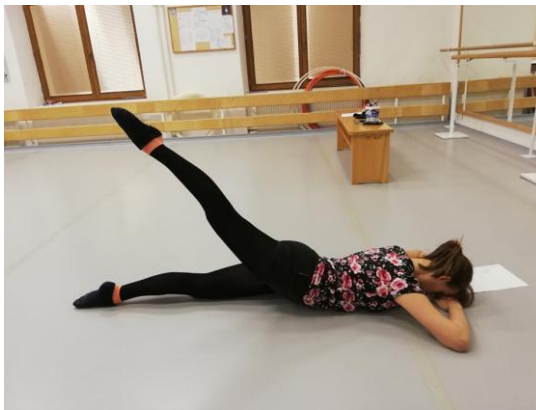


TP:

Zahřívací rychlostní cvičení (běh, skoky, poskoky, cval, panák atd....)

Procvičení zad:





TPx:

Zopakovat tyto kroky:

Chůze přirozená, ve výponu, v podřepu

Pochod s tleskáním, se střídáním paží (ruka proti noze)

Krok s přísunem vpřed i stranou

Cval čelně, bočně

Poskok, přeskok, koník

Polkový krok-sun-krok

Běh přirozený, zakopávaný