

## Úvod

### Stoj:

- kroužky hlavou
- upažit – kroužky zápěstí – na jednu stranu – na druhou stranu
  - kroužky předloktí – na jednu stranu – na druhou stranu
  - kruhy paží (celou rukou) - na jednu stranu – na druhou stranu
- stoj na jedné noze, druhou pokrčíme v koleni
  - kroužky v kotníku
  - kroužky bérce
  - kroužky v kyčli

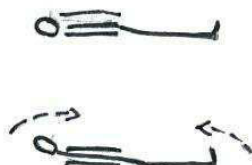
Vystřídáme nohy

### Hlavní část

#### *Leh na zádech:*

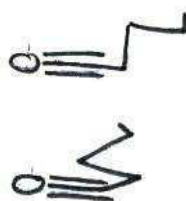
1. Základní poloha – uvolněný leh na zádech; s výdechem zvedáme hlavu, přitahujeme špičky („díváme se na fajfky“); s nádechem vracíme zpátky

ZP



2. ZP – leh na zádech, nohy pokrčené do úhlu 90°. S výdechem přitáhneme kolena k břichu – bedra leží na podložce; s nádechem výchozí poloha – bedra udržet u podložky

ZP



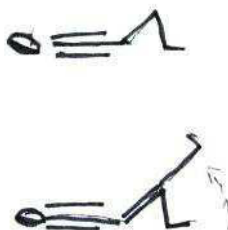
3. ZP – leh na zádech, ruce s propletenými prsty obejmou kolena, HK natažené v loktech – bedra leží na podložce, s nádechem tlak nohou proti rukám. S výdechem povolíme tlak, s nádechem protitlak, opakujeme.

ZP



4. ZP – leh na zádech, pokrčené nohy, plosky opřené o podložku, s výdechem zvedáme nohu – bérce tak, že kolena jsou ve stejné úrovni = pohyb v kolenním kloubu, bedra u podložky, s nádechem zpět

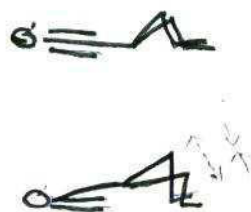
ZP

a)  
b)

střídat nohy – P x L  
3x jedna DK; 3x druhá DK

5. ZP – leh na zádech, nohy pokrčené, plosky na podložce, rozkročené na šířku pánve; zvedneme pánev (most) a oddalujeme kolena od sebe a k sobě

ZP

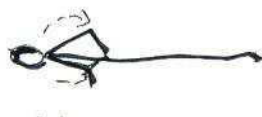


*Leh na břiše:*

1. „malá labuť“ – leh na břiše, ruce pokrčené v předloktí vodorovně s tělem; s výdechem zvedáme hlavu a trup do vzporu na předloktí (zvládne – li v max. výdechu, oddálí břišní stěnu od podložky), s nádechem zpět na podložku



2. leh na břiše, hlava položená na čele, ruce za zády spojené v oblasti beder, s výdechem zvedáme lokty od podložky



3. leh na břiše, ruce do pěstiček a vložit do třísel, s výdechem zvedáme obě DK od podložky; horní polovina těla uvolněná

*Turecký sed:*

1. zpevněné břicho, ruce dáme na ramena („křidýlka“) – kroužky oběma směry (volně dýchat)



2. zpevněné břicho, ruce dáme na ramena („křidýlka“) – s výdechem lokty dopředu (dotknou se), s nádechem tlačíme lokty dozadu (lopatky se přibližují)



3. „zvonička“ – ruce sepnuté dlaněmi nad hlavou, lokty tlačíme vzad, volně dýcháme – hlava dopředu – dozadu („zvoní zvoneček“)



Závěr

Kočka líže mléko



Králík – sed na paty, dýcháme do břicha

Trháme jablíčka – sed na paty – zvedneme zadeček, ruce nahoru a vytahujeme se za jablíčky.