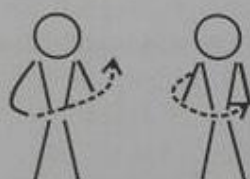


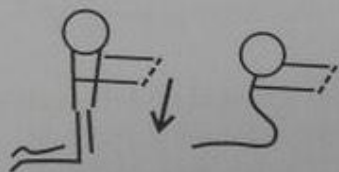
stoj rozkročný
upažení
předpažení
připažení



stoj rozkročný
mírný předklon
houpání vpravo
a vlevo s vložkou



stoj rozkročný
otáčení
kolem své osy
a před tělem
a za tělem



klek a změna
na klek sedmo



klek sedmo
držíme se prsty za
kotníky a hluboký
předklon – dotkneme se
čelem vložky



sed rozkročný
a posouvání vložky
co nejdále
od těla



leh na zádech
upažit (s vložkou za hlavou)
připažit (na břicho)
předpažit (nahoru)