

Příprava mažoretek a roztleskávaček 14.1. / 16:00 – 17:00

Protážení : • protážení celého těla, výdrž v rozštěpu a v provazu

Posilování dle videa: <https://www.youtube.com/watch?v=4ZtJeiau8TQ>

Cvičení vašich 5 nejoblíbenějších cviků s hůlkou + otočka pod hůlkou - komu půjde zkuste dvojitou otočku pod hůlkou