

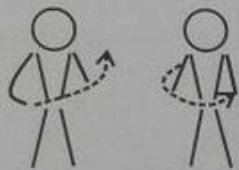
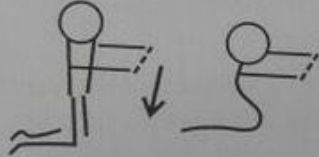





Příloha č. 2 – Cvičení s vločkou



Rozcvička zimní (koule, vločky...)

	<p>stoj rozkročný upažení předpažení připažení</p>
	<p>stoj rozkročný mírný předklon houpání vpravo a vlevo s vločkou</p>
	<p>stoj rozkročný otáčení kolem své osy a před tělem a za tělem</p>
	<p>klek a změna na klek sedmo</p>
	<p>klek sedmo držíme se prsty za kotníky a hluboký předklon – dotkneme se čelem vločky</p>
	<p>sed rozkročný a posouvání vločky co nejdále od těla</p>
	<p>leh na zádech upažit (s vločkou za hlavou) připažit (na břicho) předpažit (nahoru)</p>