

Příprava mažoretek a roztleskávaček

12.11. / 16:00 - 17:00

- **protahování**
 - protažení celého těla
 - výdrž v provaze a v rozštěpu

- **posilování**

Posilování rukou

- 10 dámských kliků
- Ruce dejte na židli, lavici nebo nějaký stupínek a obtížnost si nastavte umístěním nohou. Čím dál od těla, tím je cvičení náročnější, čím blíže, tím je lehčí. Ruce mějte cca na šíři ramen, záda rovná. Poté klikujte „obráceně“.

Posilování hýždí

- zanožování - L 15x, P 15x
- 20 dřepů

- **opakování otočky pod hůlkou**
 - komu půjde, zkuste dvojitou otočku

S pozdravem M. Brádková a P. Medáčková