

Příprava mažoretek a roztleskávaček

12.11. / 17:00 - 18:00

- **Rozvičení a opakování cviku dle videa**

rozcvičení + přemet vpřed : https://www.youtube.com/watch?v=cOWhS3T_i1o

- v každém cviku rozcvičení vydržte 20s
- až si cvik procvičíte zakomponujte i pompony

S pozdravem M. Brádková a P. Medáčková