

Příprava mažoretek a roztleskávaček

5.11. / 16:00 - 17:00

- **protahování:**

Protažení celého těla. Poté kmitání na L nohou 10x, P noha 10x - opřeny o stěnu

- **posilování:**

Posilování břicha

- záda a břicho tlačte k podložce a střídavě pokrčujte a natahujte nohy
- lehněte si na zádech a obě nohy zvednuté nahoru do pravého úhlu, záda stále přitisknutá k podložce, nohy natáhnuté, ale ne položené, potom je pokrčí v kolenou a vrátí do výchozí polohy.

Posilování nohou

- výpady

- **opakování nového cviku, které doposud umíte + nácvik nového cviku**

opakování cviku - viz. video - <https://www.youtube.com/watch?v=7556AkH2yjc>

S pozdravem M. Brádková a P. Medáčková