stars 19. 10.

Dobrý den,

zasíláme přípravy k distanční výuce Mažoretky a roztleskávačky Stars - 19. 10.

1. protažení - ruce, nohy, tělo

2. zkusit rozštěp, provaz, placka, poloha ,,trpím" - vždy počítat do deseti - opakovat - 3 série

3. pokud budete mít prostor, udělejte - stojku (s posilováním zad), hvězdu, hvězdu na jedné ruce, přemet dopředu, dozadu - vše několikrát opakovat

4. cvičit dle následujícího videa

[https://www.youtube.com/…fX0](https://www.youtube.com/watch?v=GFgJl6iXfX0)

S pozdravem

Petra Medáčková a Monika Brádková