



pohyby hlavou ze strany na stranu, dopředu - dozadu,
otáčení doprava - doleva, kroužení hlavou na obě strany



ruce se prsty dotýkají
ramen

pohyby: od sebe k sobě („rozpažit“)

nahoru-dolů (současně obě ruce)

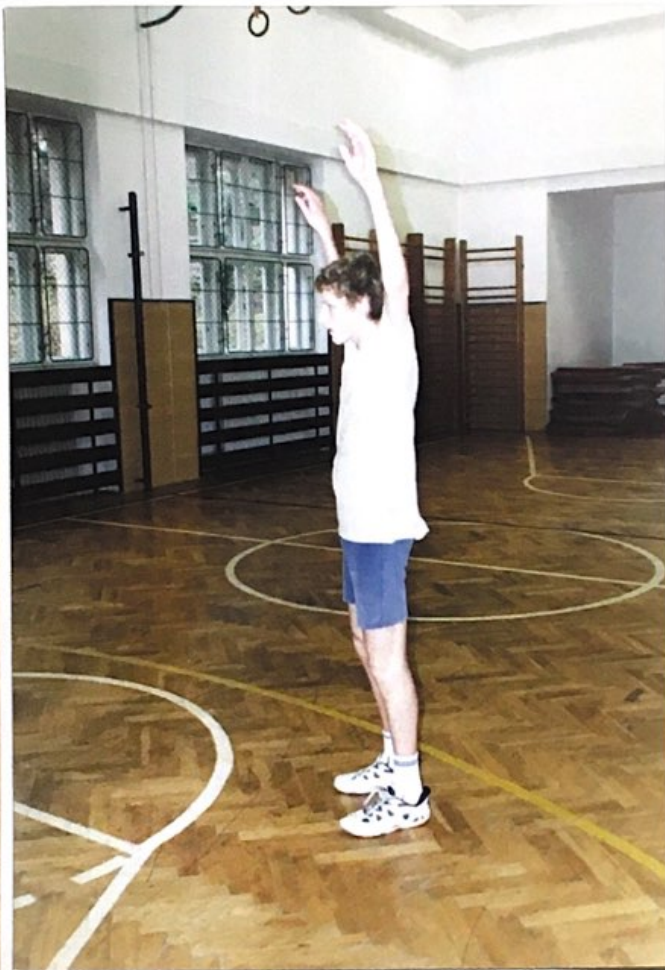
nahoru-dolů (střídavě)





ruce se prsty dotýkají
tamen

- kroužení dopředu,
dozadu



kroužení celými pažemi
vpřed a vzad

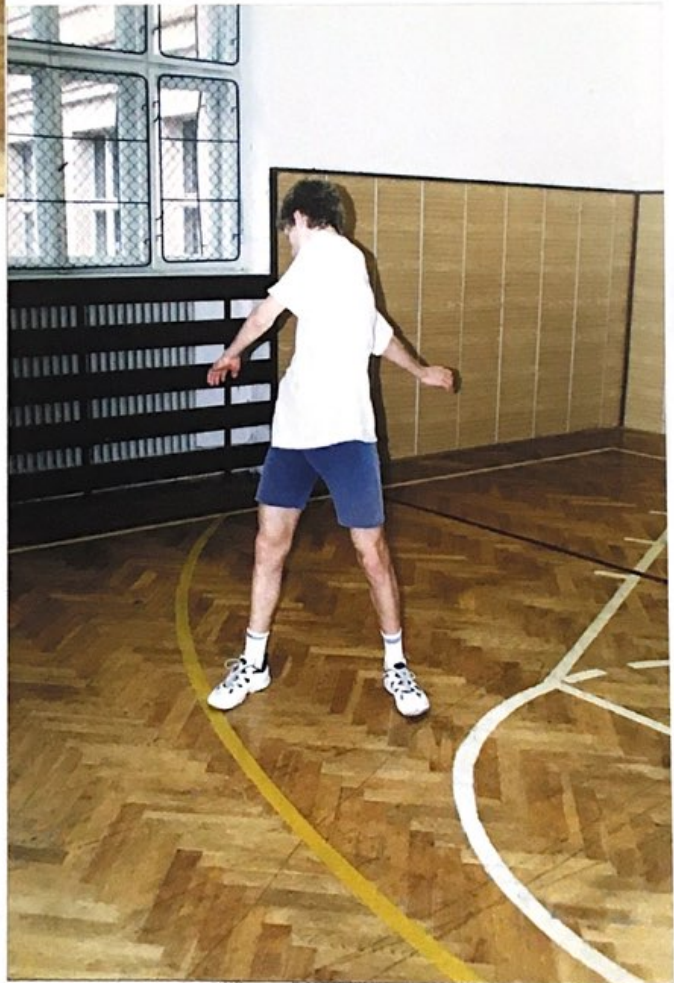
kroužení předloktími, na obě
strany





rotace trupů, ruce vátovni
tamen, hlava se vždy otáčí
za rukou

rotace trupů, ruce směřují
dolů, hlava se vždy otáčí za
rukou

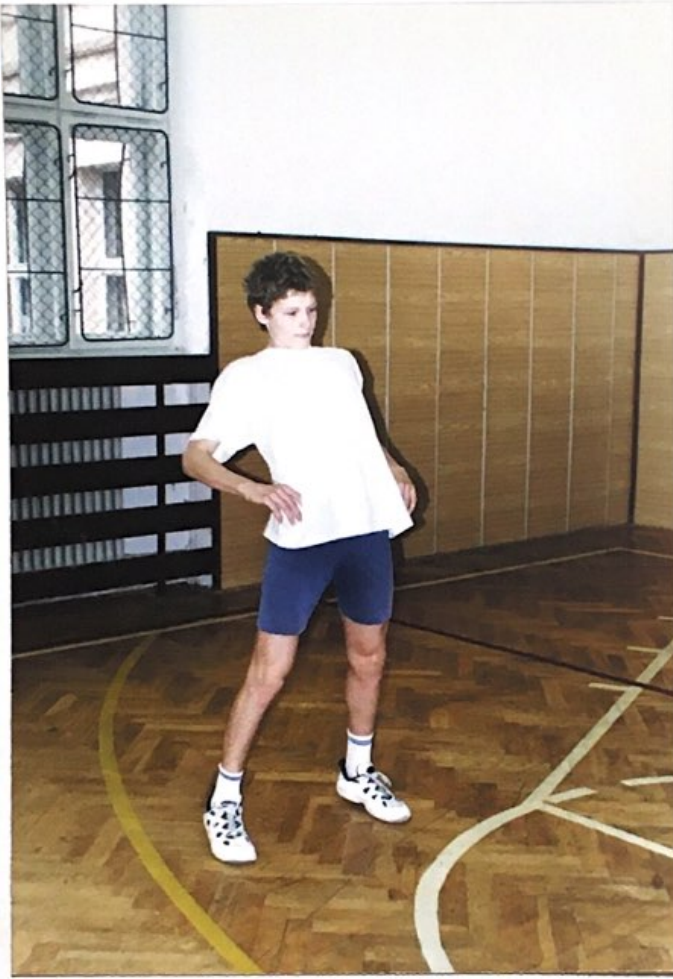




úklony do stran; jedna paže
přes hlavu, druhá za tělo

úklony do stran, stoj, spatný,
jedna ruka spuštěná dolů, druhá
vřtažena co nejvíce k rameni



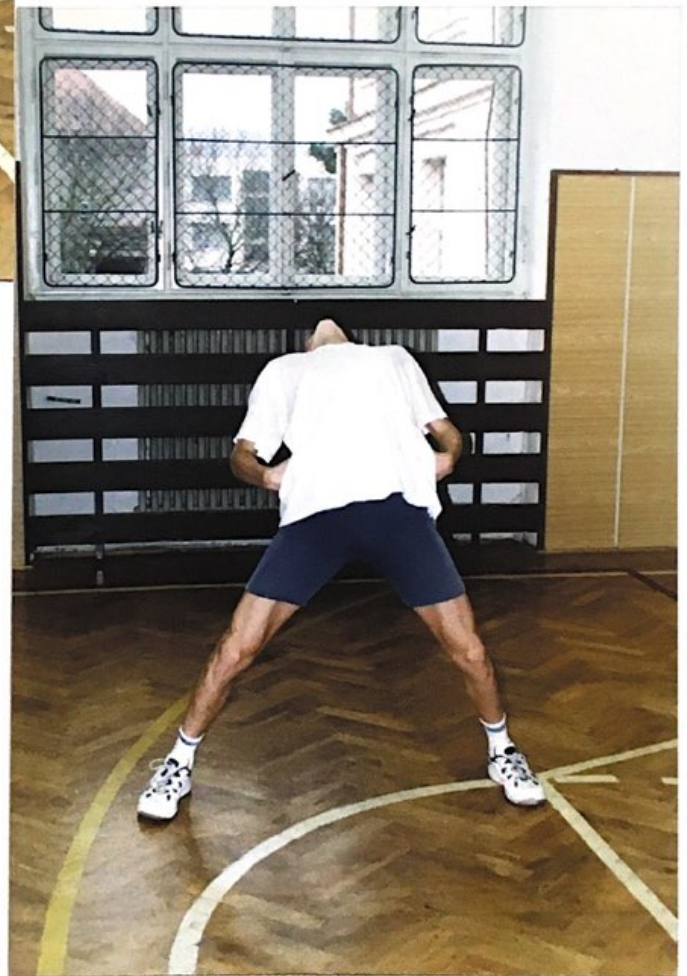


kroužení pažemi

kroužení trupem



záklony, stoj rozkročný,
hmitý na zem (dopředu, dozadu,
k nohám) a zaklonit se (podepřít
se rukama o bederní páteř)





stoj rozkročný, nohy
propnuté a rotace
hlavy, levou rukou se
dotýkat pravé nohy
a naopak



kroužení kolennem
-obě nohy, na obě strany



kroužení
kotníkem



výpady



přenašení váhy

výpady - prostrídát několikrát nohy, trup vzpřímený, rukama se podepřít ostetno

přenašení váhy - střídavě na pravou a na levou nohu ; dotáhnout až do špičky



chůze na patkách

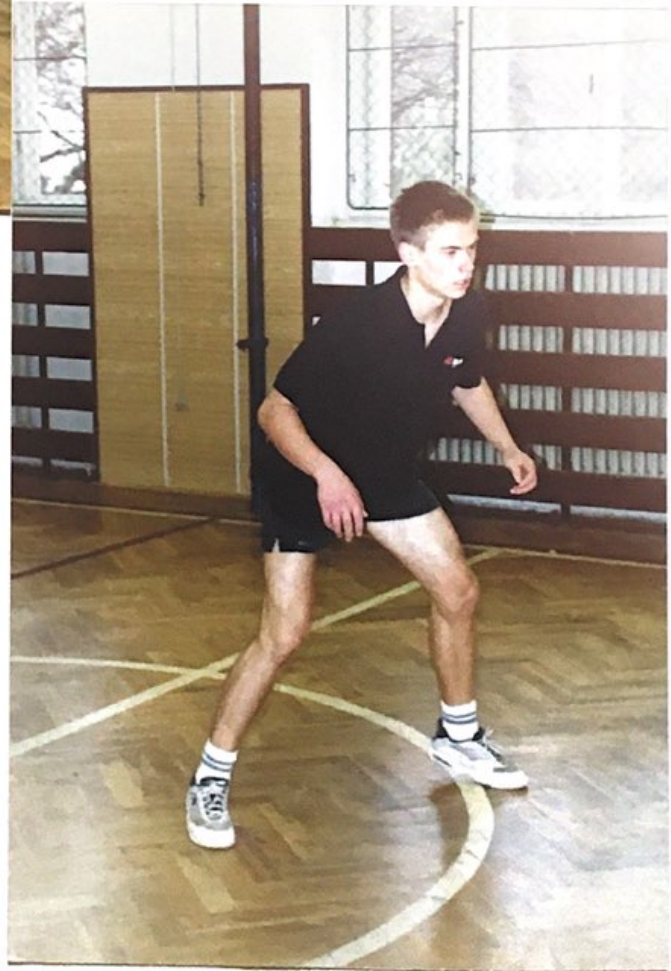


chůze po vnější a vnitřní straně chodidel



v'stoky snožmo co nejvyšě

na špičkách, „dopahí“
- co nejrychleji





dupání na celých
chodidlech
- co nejrychleji



vytáčení nohou do stran
- co nejrychleji



výstoky snožmo, kolena
co nejvýš k hrudníku



výskoky snožmo,
zakopávat

