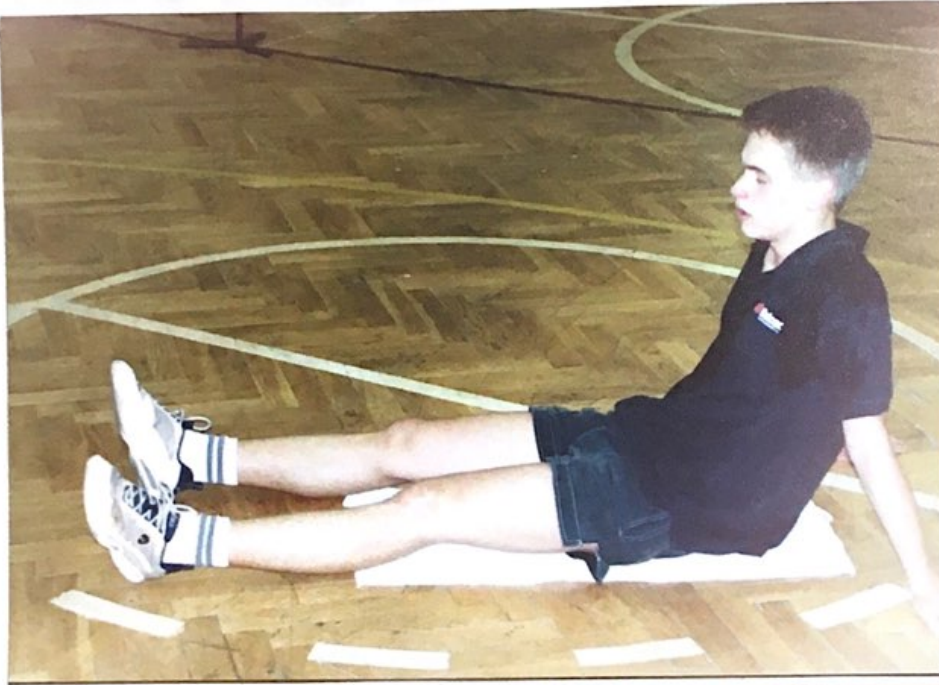
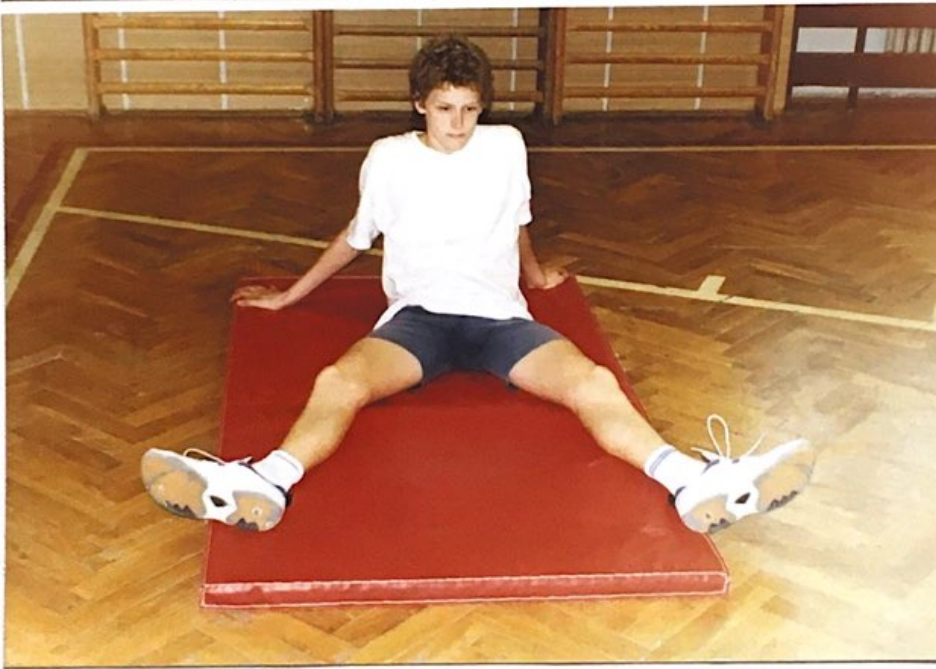


vyklepávat
nohy

1



2



3

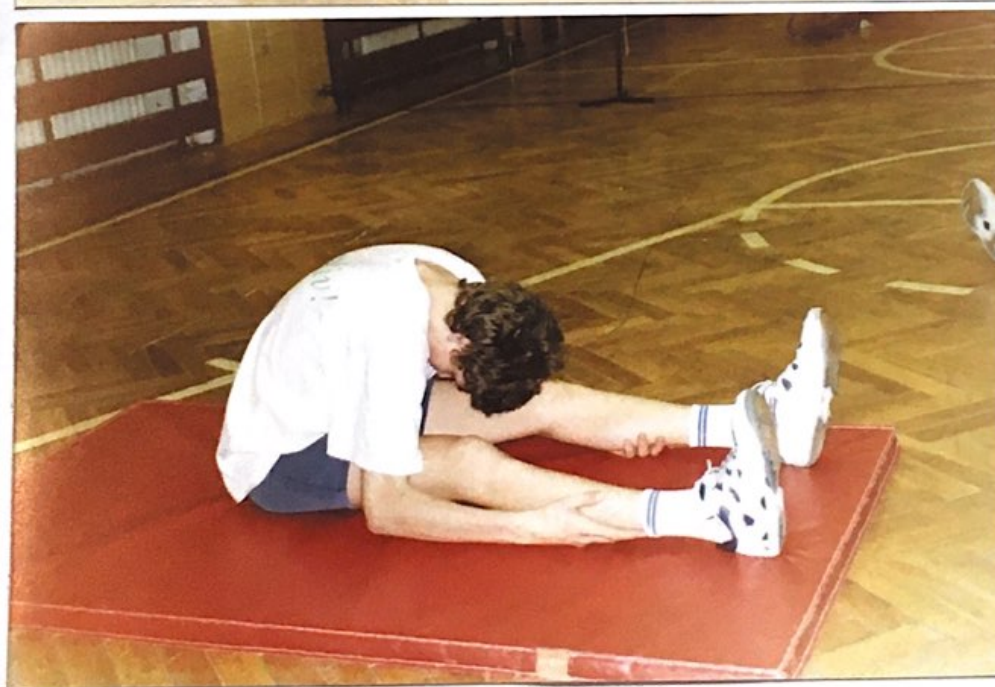
2 - sed, natažené nohy i střídavě pohyb kolenn nahoru - dolů

3 - rotace natažených nohou ↻ ↻

4



5



4 - rukama se držet za špičky, nohy natažené, dívat se do stropu

5 - rukama se držet za lýtku, nohy natažené, hlavu tlačit ke kolenu



6



7

6 - překážkový sed, střídavě se hmitá k natažené noze a ke skrčené; vystřídat nohy (nataženou skrčit a skrčnou natahnout)

7 - sed s chodidly k sobě; bederní páteř tlačit dopředu, sedět vzpřímeně



8



9

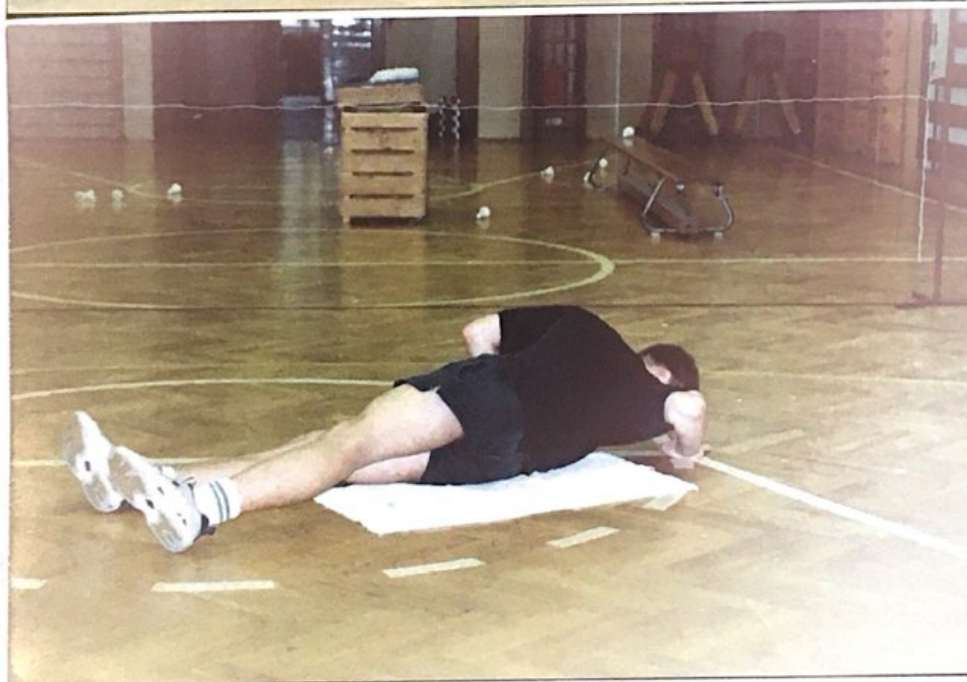
8 - střídatě hmitat pravou rukou k levé noze a obráceně

9 - natahovat se dopředu (pomocí si rukama), táhnout - nehmitat

10



11



10 - sed s pokrčenýma nohama u sebe, chodidla na zemi;
naklánění doprava a doleva, hlava jde na opačnou stranu než
nohy

11 - sed s nataženýma nohama, otáčet se dozadu za tělo, čelem
se dotknout hřbetu ruky, pánev by měla zůstat co nejvíce
u země, loket ruky, která je vzadu by měl zůstat ve vzduchu

12

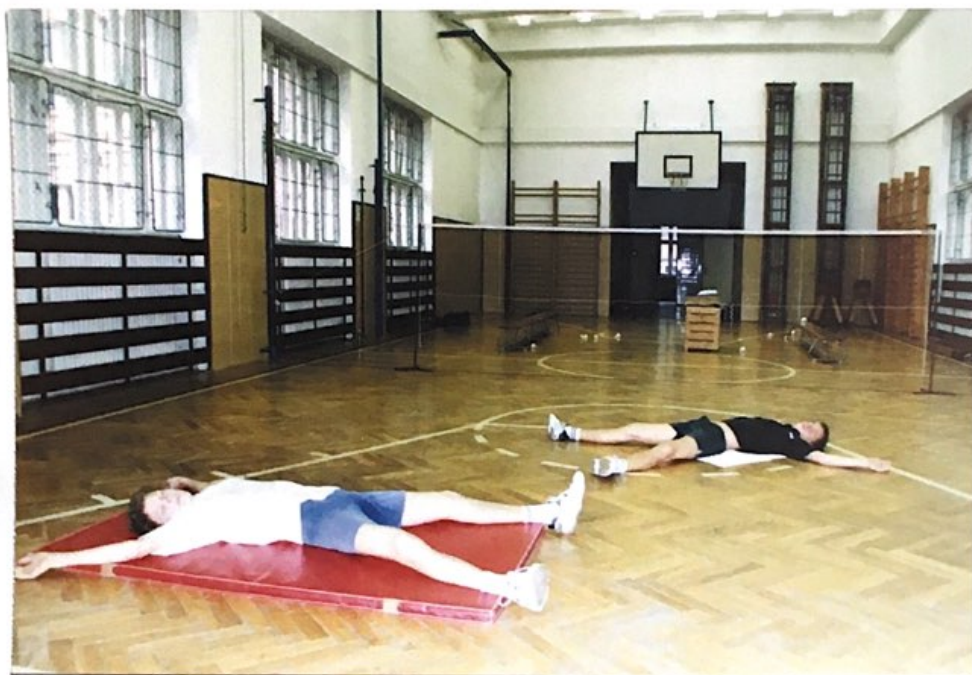


13



12 - lež na zádech s rozpaženýma rukama, hlava na druhé straně než noha; noha kterou vytáčíme do strany neustále natažena (pohyb viz. fotografie)

13 - ~~alter~~ stejné provedení jako u 12 ale lež na břiše, vytáčená noha se má pokrčit



zavřené oči, hlava natočená na stranu, nohy od sebe otočený
více než na šíři ramen, špičky by měly směřovat ven (od těla),
ruce dlaněmi vzhůru, od těla, ale dlaně na úrovni
pasu