

ZÁSOBNÍK CVIKŮ II.

(používaných v závěrečné části pohybové jednotky)

číslo	nákres	názvoslovný popis	dávkování (počet opakování)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
příklad		Mírný stoj rozkročný-ruce v bok: úklony hlavy vlevo/vpravo	4x na každou stranu