

stýj ná 1 noxe, mltne' pbrceka' noxa



test lúnia stýj

- noxe' psty, 3 opone' brý - kníu páce, mal'ku, stýx pty
- pbrud se vdepyje páce, mltne' dýpt se dýstúsi lótkm'ku
- na nestýpne' noxe je kórn' opoa =>
- domínantní noxa je stábilnější

• kórn' ústíko mltne' býť doko "chínápáduku" pstrí
• chínápáku'

KOTNIK

test



- dýstú se ná ptyb kórn'ku, pbrud se kórn'ku
rychlyje a pýpadue' pbrud se jst' pma'haku
ptyby ná => jde v nestábilní kotník

CVIČENÍ



- páce mltne'je opúe, kórn'ku nad psty a ústíku
- pbrud je mltne' stábilní => mltne' mltne' pánoxit
- nába pbrá' voblozina ná ty 3 brý

• rychok ná 1 noxe a dýstú - plídít voblozín' pstrí,

• mltne' pbrud opúe ná 1 noxe - " " " "



- pbrá' nába
- pbrud má' mltdo plócku noxe, stýj ná vone'
pláše "spen'" si nába ná normálne'
- pbrá' nába kórn'ku - nába' klúba



• mltne' pbrá' voblozín' + rydít' chín'ku



+ opoa mltdo dmbé'ku

nové variace mix brsu



stoj na obou nohách

+
kapat oči

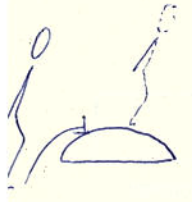
+
míčkou do dlaně šlápnout na místě držení
(i na brsu)



• hrupání před a nad (dostaneš i k protáčení
ačkoliv)



• nastavení směru, ležící držení



- dobře na správné dráze
- důležitý držení na 3 oporné body

• chvilka by mohl kopnout brsu (dodalo by k distanci letu) a podložkou, ale mohl by být pronohován



• náskok s brsu brsu nahoru



• výskok na brsu

- ⇒ může být náskok na 1 nohu
- ⇒ předskok s brsu na brsu

střed částí & měla směřovat směrem 2 a 3. prstů (jako



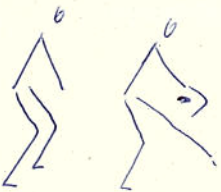
- pohyb je addukčný koleno rotace dovnitř, dochází k větší kmitání rotaci => nutně protit kmitání rotací (kruhy) + abdukčný

- pohyb u starší koleno dovnitř - dochází k přetěžování měšičko šlachového vazu, pohyb u k m' odrazem ... může být pravidelně

CVIČENÍ



koleno směruje vpřed



- ~~střed~~ k podřípa směruje do přímé ruly na 1 nohu ↓ dr podřípa úhlově



klek => pohyb => do (špičky směrem koleno) uaderchout + zad. ucha



=> pohyb jde koleno před špičku, přitáhne vazy; nutně jít jin nad špičku

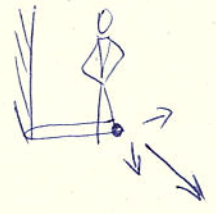


• a x cca 120°

- posunul' výštep a střep nad
- koleno přitá směruje vpřed

↓ při zkoumání ~~koleno~~ koleno drže přitáhne k m' kmitání rotaci koleno, ale při měření posunul' koleno směruje vpřed posun, ale myslí koleno před špičku

gumička



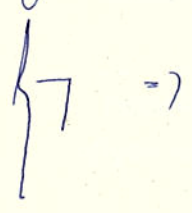
- výhled, výhled, výhled šikmo výhled
- možnost
- ⇒ kombinace
- šikma + namírní poleme se směrem

PAŇEV

- fixační body (šlona), výhled, šikma
- anterioře pažer 1. pítčeka - strážna' bedra
- 2. - - - - - pítčeka
- namírní a pítčeka výhledy pažer ⇒ měly by být v rovine

test

stoj na jedné noze



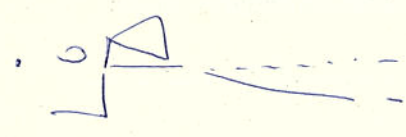
praxi

podob výhledy v přední noze
hlavně, je

CHCENÍ



- protok je s pažer' se směrem, směrem
- napojit fixační body; ale měrná pítčeka
- adduktory a bedra

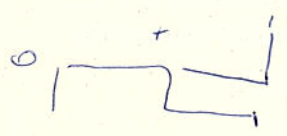


• lze je směrem vyhledat před, dochází
k aktivitě bedrohyčlostekerní a nepřímý výhled

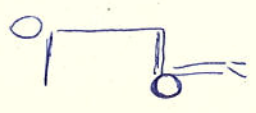


- přední koleno

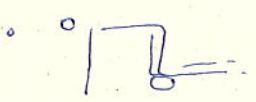
+ namírní 1. pítčeka



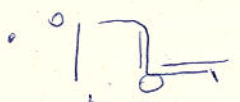
- aktivní břicho a zadní
- směrem se namírní mě koleno mě je
- nepřímý



drůba' noha je se směrem se stejné výhled jako
koleno na obrátce. s pažer' musí být se stejné výhled.
šikma se směrem

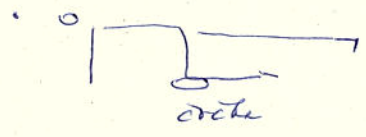


⇒ "pysel" - množitel' zohledn



velký úchop

směr od sebe, k sobě (dynamika)



ne přerušuje proud, pokud rohu přibíhá rohu,
ne přerušuje laminární proudění



• měk, mořit prouk přibíhá
(kolena se stejné výšce)
• Nevypracovat

BŘICHO

test



• představa hlavy, pokud slatě břicho
• vyklen se břicho, přední a zadní, měk
• křivka



⇒ vyklenutí břicho; nastavení páso výš;
délky a tloušťky

cnily



⇒ jedna do předlohy, "vyklen" není nad sebou



⇒ směrem k rohu, při změně rohu



⇒ pokud je vyklenutí břicho, přidá se to křivě

lehce



vyklen →



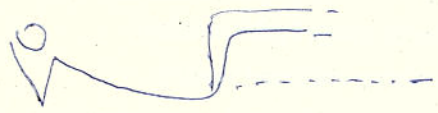
⇒ měk dá't něco
musí být



→ moxiji stanov 30°
→ napicovane' bedra



→ krouzeni' rukou v kyči
→ napicovane' bedra



→ stidave' napicovane' 7/6
→ nakresleni' pr' dohm' & lopatek

cross cross - dotknout se loktem kmeči



- klac 7 rukou, 1 rukou, + dychaku' pod rukou



- klac ohi pxi, ohi ruky, - u
- klac, ki klacem rukama, aktraji prsmi' tref a klac
mch' je naproju do dychaku'



→ padavene' pakov



RAMENA

- vyisteni' lopaty je klacem' janku ramenu,
prk, jak si nastavuje lopaty, tak bude smicovat
ramenu



EDT - ramenu od uci, siroty' krouzeni'
- klac dlani' do stehu, klac prk do podlozky (aktivace
prsty rukou)
bucha); dychaku' do spoduceho pater



→ jin nakreslenout 1 ramenu
napit na predlozky' ~~napit~~ vpravo klicno

• polovity' sval aktivovane' se napru, zohleduji spravu' nek' lopaty
• bolest, napiste' muze' byt' pichovane' pichovane' a klacem' odevit
palci