

# BĚŽECKÁ ABECEDA – SEZNAM

Zápočet: z každého balíčku si vytáhnete jeden cvik a následně předvedete.

U cviků s hvězdičkou\* si připravte i variantu pozpátku.

## 1. Balíček: **LEHKÉ**

- 1) Lifting\*
- 2) Skipink\*, skipink na každou druhou, skipink na každou třetí
- 3) Zakopávání\*, zakopávání na každou druhou, zakopávání na každou třetí
- 4) Cval stranou vysoký a nízký
- 5) Předkopávání\* a předkopávání zevnitř, dovnitř

## 2. Balíček: **STŘEDNĚ TĚŽKÉ**

- 6) Mateníky\*, mateníky side to side\*
- 7) Pletýnka (=vánočka)
- 8) Skřížný krok – vysoké koleno
- 9) Kankán na jednu (přednožit + přednožit skrčmo)\*
- 10) Odpichy
- 11) Násobené odrazy s vykývnutím bérce

## 3. Balíček: **TĚŽKÉ**

- 12) Mateníky na levou (pravou)
- 13) Mateníky v různém rytmu (např. 2x na levou + 1x na pravou + side to side)
- 14) Kankán střídavě na L a P: přednožit, přednožit skrčmo, unožit skrčmo\*
- 15) Kankán střídavě na L a P: přednožit, přednožit skrčmo, unožit skrčmo s prací paží (předpažit, vzpažit, upažit)
- 16) A – skip
- 17) Koleso\*, koleso na každou třetí + na obě

## ATLETICKÁ ABECEDA

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBuJniRvXhTlhGjoVzuh6Ae6MDcg1pOvj>