

Techniky a průpravná cvičení

- hod panákem 10x v časovém limitu 25 sekund
- chvaty v postoji
 - poraz na jednu nohu
 - poraz na dvě nohy
 - záhlavák
 - záručák
 - bočák
 - okýnko (Brovkin)
 - šnajdr
- chvaty v parteru
 - klíč
 - školák
 - půlnelson
 - kladivo
 - klapačka
- průpravná cvičení
 - pád do mostu s oběhem 3x
 - oběhy v mostě 3x (pravá a levá strana)
 - přeskoky v mostě 3x
 - přeskoky v mostě s úchopem
 - překot přes záda spolucvičence
 - přemet přes záda spolucvičence
 - kolébka vpřed do mostu a přechodu do dřepu
 - skobička 3x
 - sklopka
 - přemet přes parter
 - kotoul letmo
 - výstup na ramena spolucvičence
 - salto vpřed