

ZÁSOBNÍK CVIKŮ

(používaných v průpravné a závěrečné části pohybové jednotky)

číslo	nákres	názvoslovný popis	dávkování (počet opakování)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			

12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
příklad		Mírný stoj rozkročný-ruce v bok: úklony hlavy vlevo/vpravo	4x na každou stranu