**BĚŽECKÁ ABECEDA – SEZNAM**

Platí pro skupiny **01, 02, 07** předmětu **bp2151 Základy atletiky**

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

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

1. Balíček: **LEHKÉ**
2. Lifting\*
3. Skipink\*, skipink na každou druhou, skipink na každou třetí
4. Zakopávání\*, zakopávání na každou druhou, zakopávání na každou třetí
5. Cval stranou vysoký a nízký
6. Předkopávání\* a předkopávání zevnitř, dovnitř
7. Balíček: **STŘEDNĚ TĚŽKÉ**
8. Mateníky\*, mateníky side to side\*
9. Pletýnka (=vánočka)
10. Skřižný krok – vysoké koleno
11. Kankán na jednu (přednožit + přednožit skrčmo)\*
12. Odpichy
13. Násobené odrazy s vykývnutím bérce
14. Balíček: **TĚŽKÉ**
15. Mateníky na levou (pravou)
16. Mateníky v různém rytmu (např. 2x na levou + 1x na pravou + side to side)
17. Kankán střídavě na L a P: přednožit, přednožit skrčmo, unožit skrčmo\*
18. Kankán střídavě na L a P: přednožit, přednožit skrčmo, unožit skrčmo s prací paží (předpažit, vzpažit, upažit)
19. A – skip
20. Koleso\*, koleso na každou třetí + na obě