

## 6. příprava – 10M sed, přechod ze šikmého sedu, 11M tripod

### 10M sed

- Pozice sedu „motorkář“
- Rovný sed – variace vyvýšení
- Zvedání paží

### Přechod ze šikmého sedu do sedu a na druhou stranu

- Ipsi vzor
- Opora o dlaň – stabilizace RAK
- Rotace v KYK

### Přechod na 4 (do tripodu)

### 11M tripod

- Tři body opory
- Opora o dlaně
- KYK v jemné ZR
- Pánev napřímená
- Pánev jemně sklopená na stranu

### Dynamika

- Dosed dozadu za patu
- Napřímení
- Aktivace m.vastus medialis

### 11M vysoký klek

- Zvednutí z tripodu – v napřímení (přes KYK)
- Centrace KYK v opoře
- Zvedání se nahoru přes oporu HK
- Variace – noha opřená o nárt, noha o prsty

