

verbs

dát: dejte

jít: jděte (na)

mít: mějte

opakovat: opakujte

uvolnit: uvolněte

vytáhnout: vytáhněte

relax

pull out/raise/strech

prepositional phrases

do vzpažení

do zanožení

do: do dálky

na: na druhou stranu

na: na všechny čtyři

pod: pod rameny

za: za rukou / za nohou

arms up

in extended backward

into distance

on the other side

(kneel) on all fours

under shoulders

after the hand/leg