

verbs

dát: dejte	give
jít: jděte (na)	go
mít: mějte	have
opakovat: opakujte	repeat
uvolnit: uvolněte	relax
vytáhnout: vytáhněte	pull out/raise/strech

prepositional phrases

do vzpažení	arms up
do zanožení	in extended backward
do: do dálky	into distance
na: na druhou stranu	on the other side
na: na všechny čtyři	(kneel) on all fours
pod: pod rameny	under shoulders
za: za rukou / za nohou	after the hand/leg

other words

kostrč	coccyx
vytažená kostrč	stretched coccyx