

verbs

dát: dejte	give
držet: držte	hold, keep
jít: jděte (na)	go
kleknout: klekněte	kneel
jít: jděte (na)	go
nadechovat/nadechnout	breathe in
mít: mějte	have
předpažit: předpažte	stretch one's arms forward
opakovat: opakujte	repeat
uvolnit: uvolněte	relax
vrátit: vraťte	return
vytáhnout: vytáhněte	pull out/raise/strech

prepositional phrases

na: na druhou stranu	on the other side
na: na všechny čtyři	(kneel) on all fours
za: za rukou / za nohou	after the hand/leg
do: do dálky	into the distance

other words

kostrč	coccyx
napřímený	straight
pomalů	slowly
výchozí poloha	starting position

<https://www.youtube.com/watch?v=ZFUHNR9dia8>