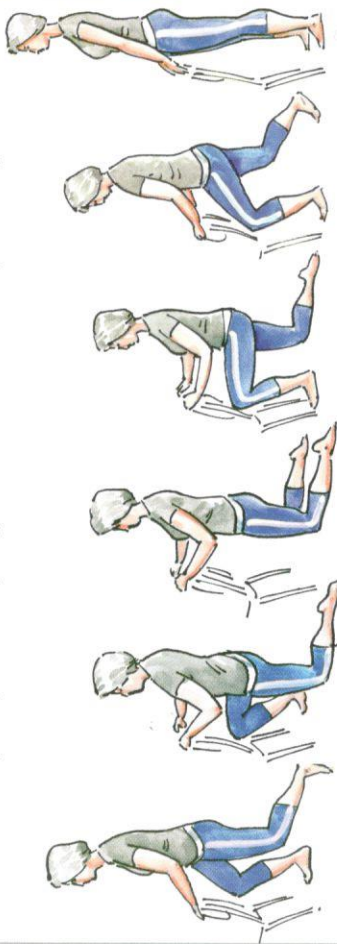


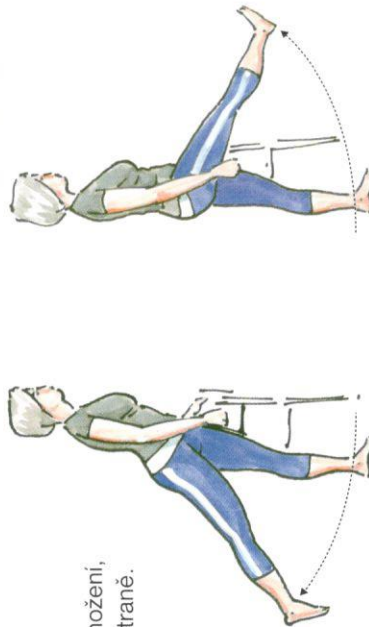
## CVIKY V PROSTORU

6. Snazte se postupně dostat přes jedno koleno do kleku a zpět do stoje.

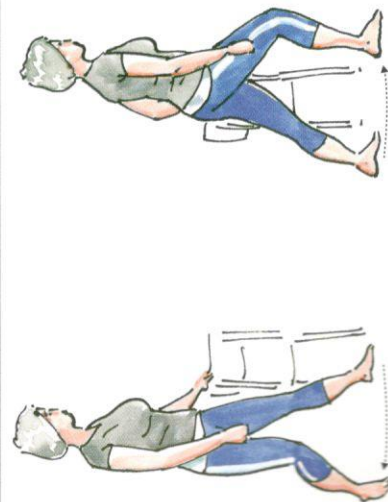


### Stojíme bokem k nářadí:

1. Švihnete několikrát nataženou nohou do zanožení a přednožení, opakujete na druhé straně.



2. Provedte výpad střídavě vpřed a vzad, několikrát zopakujte, pak vyměňte strany.



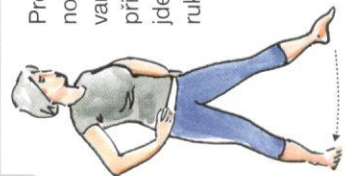
1. Švihnete pažemi jako při máchání prádla, díváte se za rukama.



2. Pochodujte na místě, zvedáte kolena, držte rytmus.



3. Provedte výpad nohou a přinožte, varianta: při výpadu jde protlehlá ruka vpřed.



4. Dáváte ruce v bok, nohama střídavě provádíte výpad vzad.



5. Dáváte ruce v bok, nohama provádíte střídavě výpady stranou.



6. Pochodujte na místě a přemalu se otáčíte o 90°.

7. Chodíte po špičkách, po patách, zvedáte vysoko kolena, provádíte úkroky do stran, úkroky křížem.

**Nezapomenejte:**  
Po každém cvičení následuje protažení všech svalů, které byly namáhány. Přehled protahovacích cviků je na konci kapitoly o aerobním cvičení (strana 35).