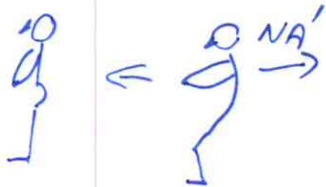


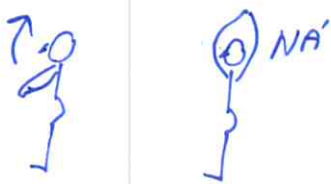
# KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ 2.

## ZPEVNĚNÍ - PROTAŽENÍ

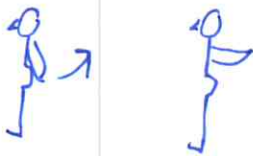
ZAHŘÁTÍ + ROZCVIČENÍ - rozhybání velkých kloubů  
a páteře + protažením



vyhřbit záda - plynulý oblouk  
povolena (lehce pokrčena kolena)  
8x



protahem do výšky; neprohnout bedra  
8x



spojit ruce za zády, stáhnout dolů  
a zkusit zapauzovat  
nehrbit se  
8x



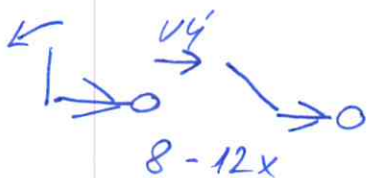
s VÝ tlak dlaní do stehen  
8x



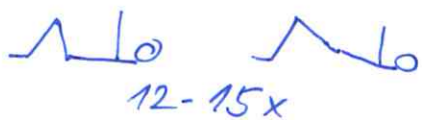
s VÝ tlak dlaní do stehen  
8x



kruhy nohou - na obě strany - Levá; Prava' noha  
stabilní pánev (pokrčena' noha se nehýbe)  
snaha o dopnuté koleno  
postupně zvětšovat kruhy



leh na zádech, přednožit  
s VÝ spouštět nohy směrem k zemi  
neprohnout bedra (možno podložit  
pánev rukama)



zvedat do MOSTU; ruce v předpažení  
ramena rozložena do šířky  
neopírat o hlavu (volně položena)



METRONOMY - s NA' pokládat pokrčené nohy  
střídavě vlevo/vpravo; s V4' vracet  
neprohnout bedra, nohy nespouštět až  
na zem (cca 45°)

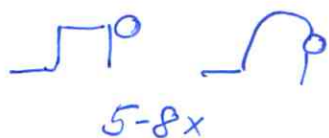
Z4' lehč: kolena víc nad hrudník

Z4' těžší: větší úhel v kyčlích, příp.  
napnuté nohy

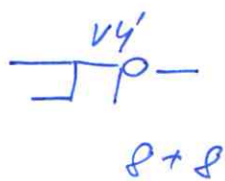


leh na zádech - svícen (ruce),  
dlaně vzhůru, šířka ramena,  
lopatky na zemi

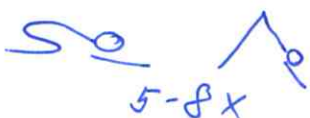
po zemi sunout ruce za hlavu (prsty se  
dotknou) - lopatky zůstávají na zemi



kočka - v kleku vyhrbit a protáhnout  
záda



klek - opora o ruce;  
S V4' protáhnout do dálky  
L nohu a P ruce  
s NA' „zabalit“ - koleno a P loket  
k sobě; pak P noha a L ruka



klubičko → střecha



leh na břiše - s V4' vytáhnout do dálky  
L nohu a P ruce (zvednout); pak opačně  
pánev tlačít do podlahy



leh na L boku - vytáčet P pokrčenou nohu  
chodidla na sobě, koleno opisuje oblouk  
pánev stabilní