

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ 3.

prodýchat

krky - ramena, pažě, pŕehř - (na obě strany)

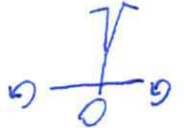
výpony (na špičce) - ruce do vzpaženě

zvedat pokrčenou nohu
připadne

udržet rovnováhu

upřít - kroužit pažemi

dlaně vzhuřu



postupně rolovat do hlubokého předklonu



z kolenu zvedám silnou přes osu těla (doprava) a paže dolů doleva

střídám nohy

leh na zádech - jednu na kole

- jednu nohu (druhá postavená na zemi)

- obě nohy

- jednu nohu (druhá zvednutá, ale bez

pohybu)

- dopředu - dozadu

kočičí hřbet - protaženě

turecký sed - rukama ∞ na obě strany
nehlanit, nezvedat ramena

uvolněn' - strejn' (profazem')

leh na loku - opora olpredlokt'
P noha postarena' před L nohu
L naprta' - hmta' nahoru / dolu



leh na boku - unozit
kroužky nohou na obe strany



turedy sed uklony
na obe strany

