|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Grafický záznam** | **Základní poloha** | **Popis** |
| **1.** |  | Stoj mírně rozkročný  Ruce v upažení | Ruce upažíme a hmitáme s nimi směrem nahoru, vydržíme hmitat 10 s |
| **2.** |  | Stoj mírně rozkročný  Ruce v upažení  Předloktí směřuje vzhůru | Ruce pokrčené v předloktí, které směřuje vzhůru, prsty jsou narovnané a také směřují vzhůru, opět hmitáme 10 s |
| **3.** |  | Stoj mírně rozkročný  Ruce v upažení | Začneme kruhy dovnitř (od nejmenších – zápěstím – po největší – celou paží), to samé zopakujeme kruhy zevnitř 4x každé kroužení |
| **4.** |  | Stoj mírně rozkročný  Jedna ruka v bok – střídáme je | Úklony trupu vždy s jednou rukou v bok, doleva a doprava 4x na obě strany |
| **5.** |  | Stoj mírně rozkročný  Ruce v bok | Stojíme pevně na zemi a kroužíme trupem, ruce máme v bok 6x |
| **6.** |  | Stoj spatný  Ruce v upažení | Napínáme nohu v přednožení a špičku ohýbáme nahoru a dolů 3x a 3x, držíme rovnováhu na jedné noze |