

### ***Příklad sestavy jednotlivých cviků – bez náčiní***

1. Stoj, ruce v bok, otáčení hlavou střídavě na jednu a na druhou stranu
  - domorodci se rozhlíží po ostrově
2. Stoj, ruce na ramena, lokty nahoru a dolů, potom kroužky
  - na ostrově žije hodně ptáků, protahují si křídla
3. Stoj rozkročný, vzpažit, úklony ze strany na stranu
  - fouká vítr a palmy se naklánějí
4. Vzpor klečmo, vyhrbit a prohnutí záda
  - vlny na moři
5. Vzpor sedmo, ruce opřít za zády, zvedat hýždě
  - zvedáme lodní můstek
6. Leh na břicho, ruce pod čelo, zvedat se nad podložku
  - pozorujeme nenápadně zvířata
7. Leh na záda, ruce natáhnout, převaly z lehu na břicho do lehu na zádech
  - válíme sudy s vodou