**I. Skupina 8. -12.10. 2020**

(Elenka H., Zuzanka Č., Kristýna M., Klárka S, Dominika L., Amálka V.,

Iveta J., Julinka L.)

cviky pro správné držení těla na zemi (přitažení páteře k zemi)

sed křižmo, kolébání do stran (kačenka se kolébala)

předklony v sedu snožmo (říkanka Houpy, houpy)

vyhazování hůlky při chůzi, na místě přendávání hůlky pod rukou

**II. Skupina 8. -12.10. 2020**

( Dan F., Kateřina K., Veronika J., Andrea G., Martina Khan, Karolína H., Charlotte H., Laura H.)

Točení hůlkami při chůzi

Sed snožný-roznožný, předklony oblé, sed křižmo – hluboký předklon

Výskoky snožmo na místě

Cviky pro větší rozsah pohybu – propnutí nártů, provaz

**III. Skupina 8. -12.10. 2020**

( Karolína K., Anna K., Nikola G., Amálie R., LucieL., El.iška O., Štěpánka D.,

Michaela K.)

Vysoké výskoky na místě, švihy dolních končetin u opory (stůl, židle)

Hluboký předklon ve stoji snožmo a roznožmo

Vlna páteře

Točení hůlek při pochodové chůzi

Návod pro začátečníky

<https://www.youtube.com/watch?v=8oXyRqsHlk8>

Tato hudba Vám pomůže držet správný rytmus.

<https://www.youtube.com/watch?v=otHGXR_zUag>