



Obrázek 1 – Rozcvičení zápěstí ve vzporu klečmo



Obrázek 2 – Kočička



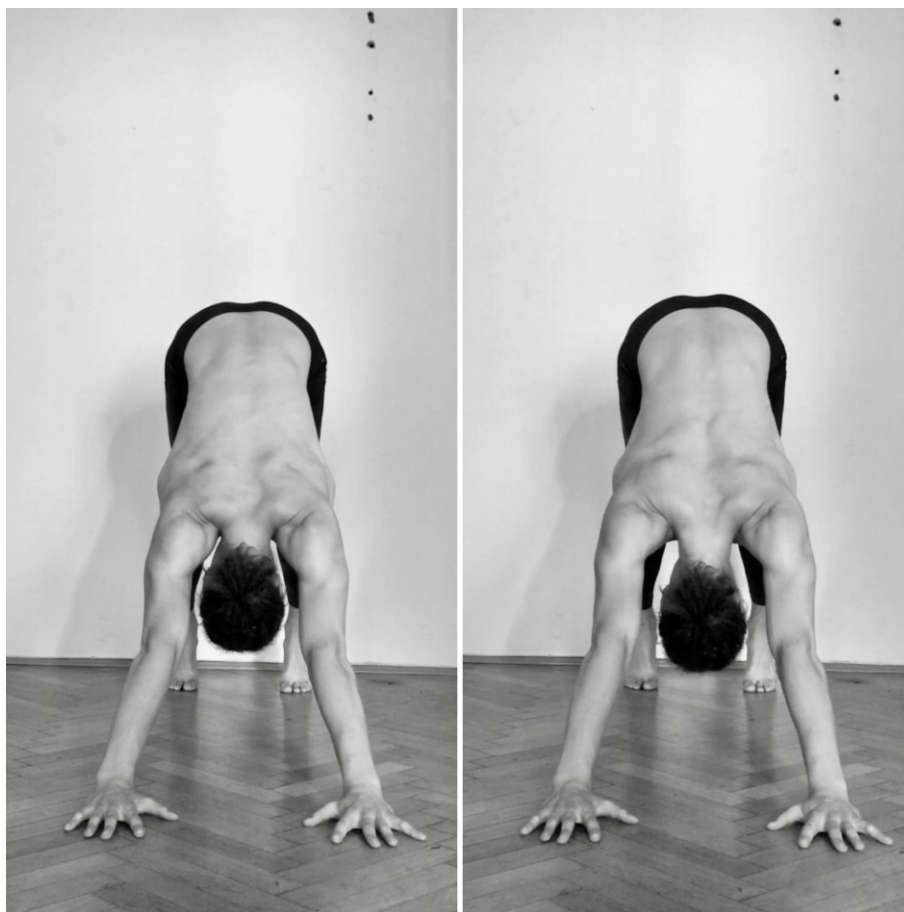
Obrázek 3 – Protahování v rovném předklonu



Obrázek 4 – Protahování ve vzpažení vzad



Obrázek 5 – Protahování ve vzpažení ve dvojicích



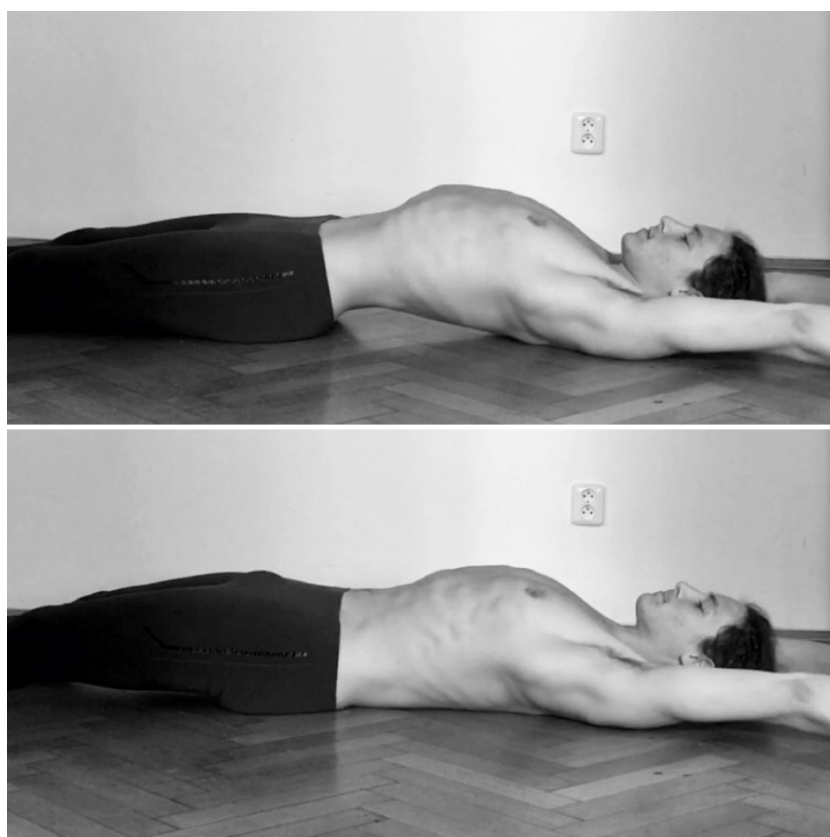
Obrázek 6 – Sřecha



Obrázek 7 – Vzpažená vsedě ve dvojicích



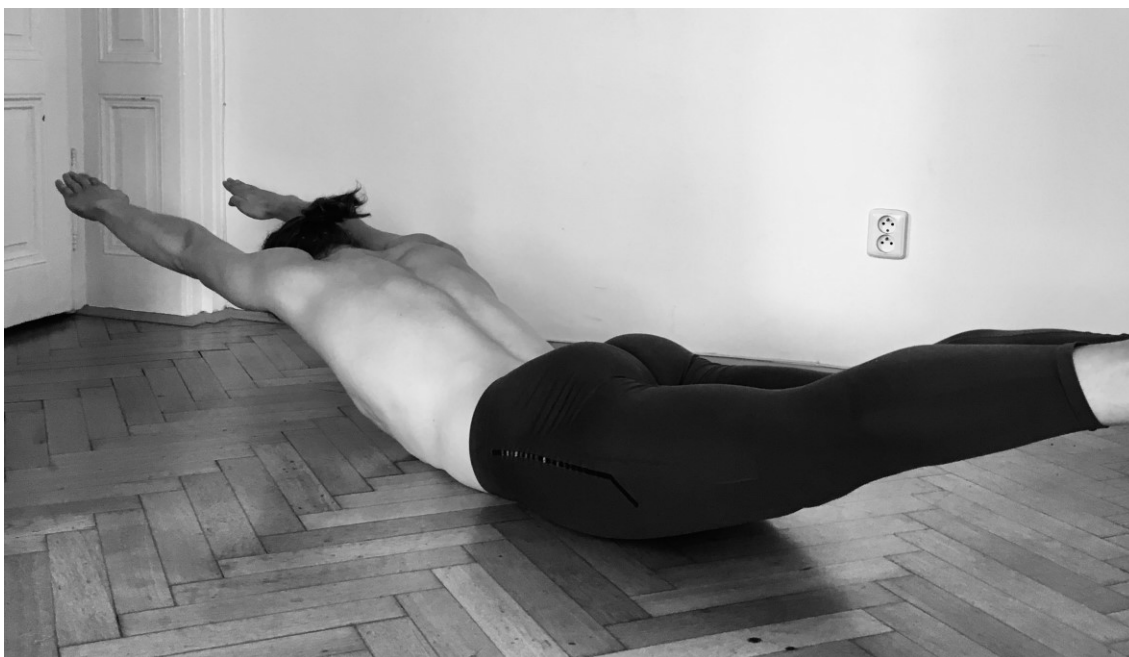
Obrázek 8 – Vzpažení v podřepu o stěnu



Obrázek 9 – Vzpažení vleže



Obrázek 10 – Kolibka



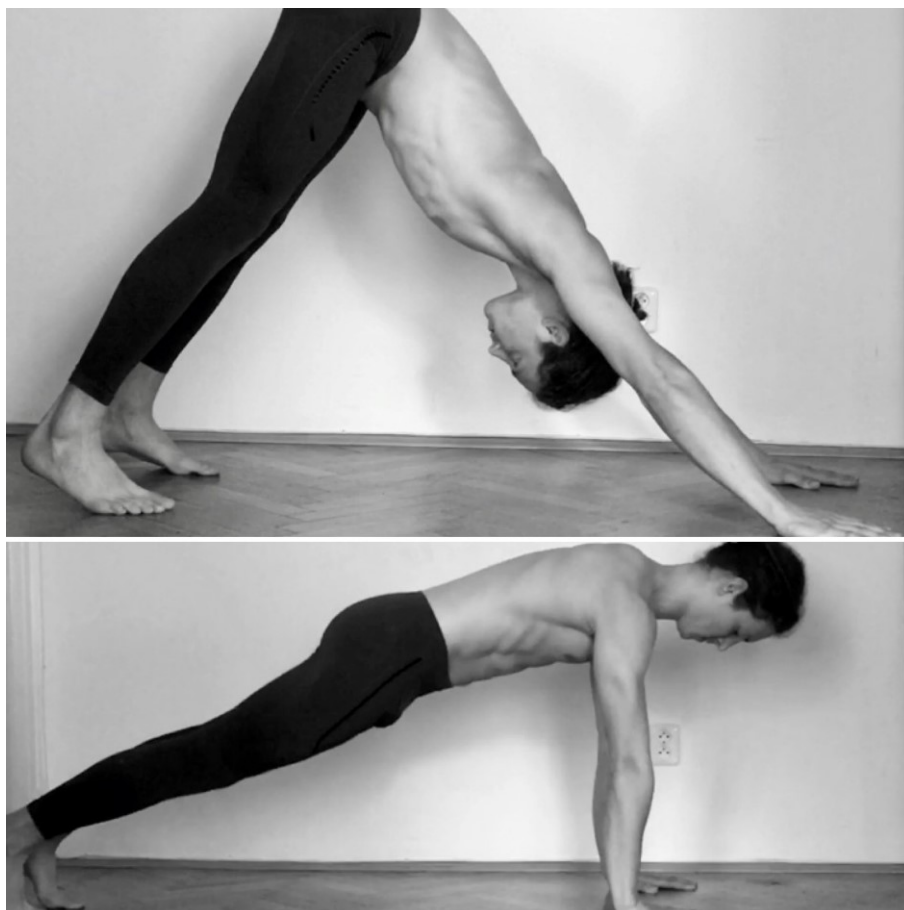
Obrázek 11 – Superman



Obrázek 12 – Vzor ležmo



Obrázek 13 – Vzor ležmo dynamicky



Obrázek 14 – Střecha dynamicky



Obrázek 15 – Lezec



Obrázek 16 – Lezec dynamicky



Obrázek 17 – Vzor ležmo ve dvojici I



Obrázek 18 – Vzor ležmo ve dvojici II



Obrázek 19 – Vzor ležmo na kruzích I, varianty



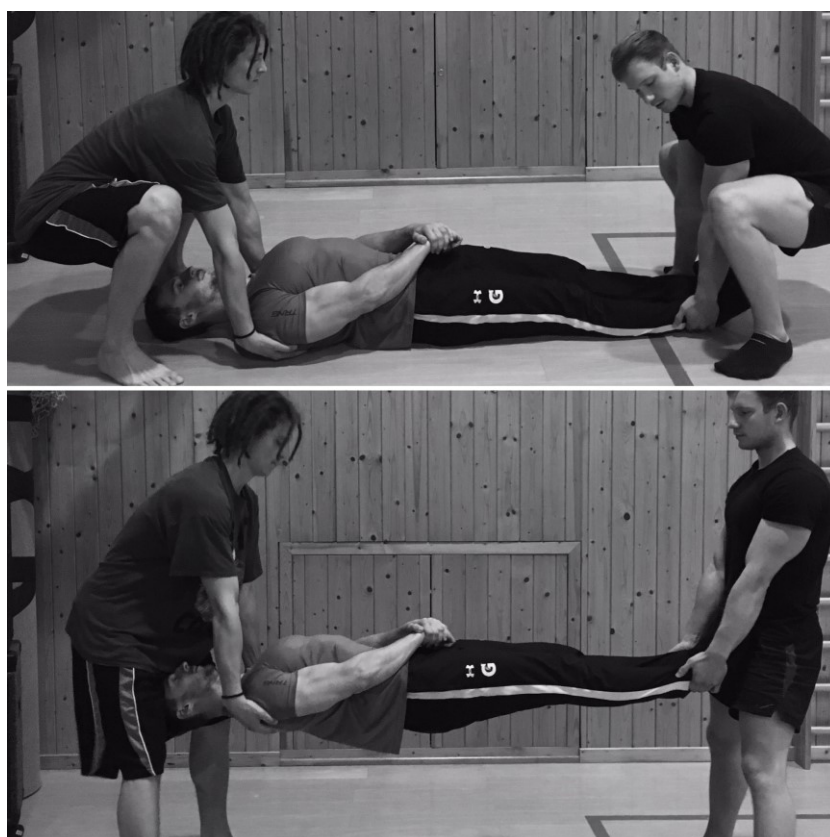
Obrázek 20 – Vzpór ležmo na kruzích II



Obrázek 21 – Vzpór ležmo s medicinbalem



Obrázek 22 – Kyvadlo



Obrázek 23 – Zvedání ležícího



Obrázek 24 – Opora s gumou vestoje



Obrázek 25 – Stoj na lopatkách



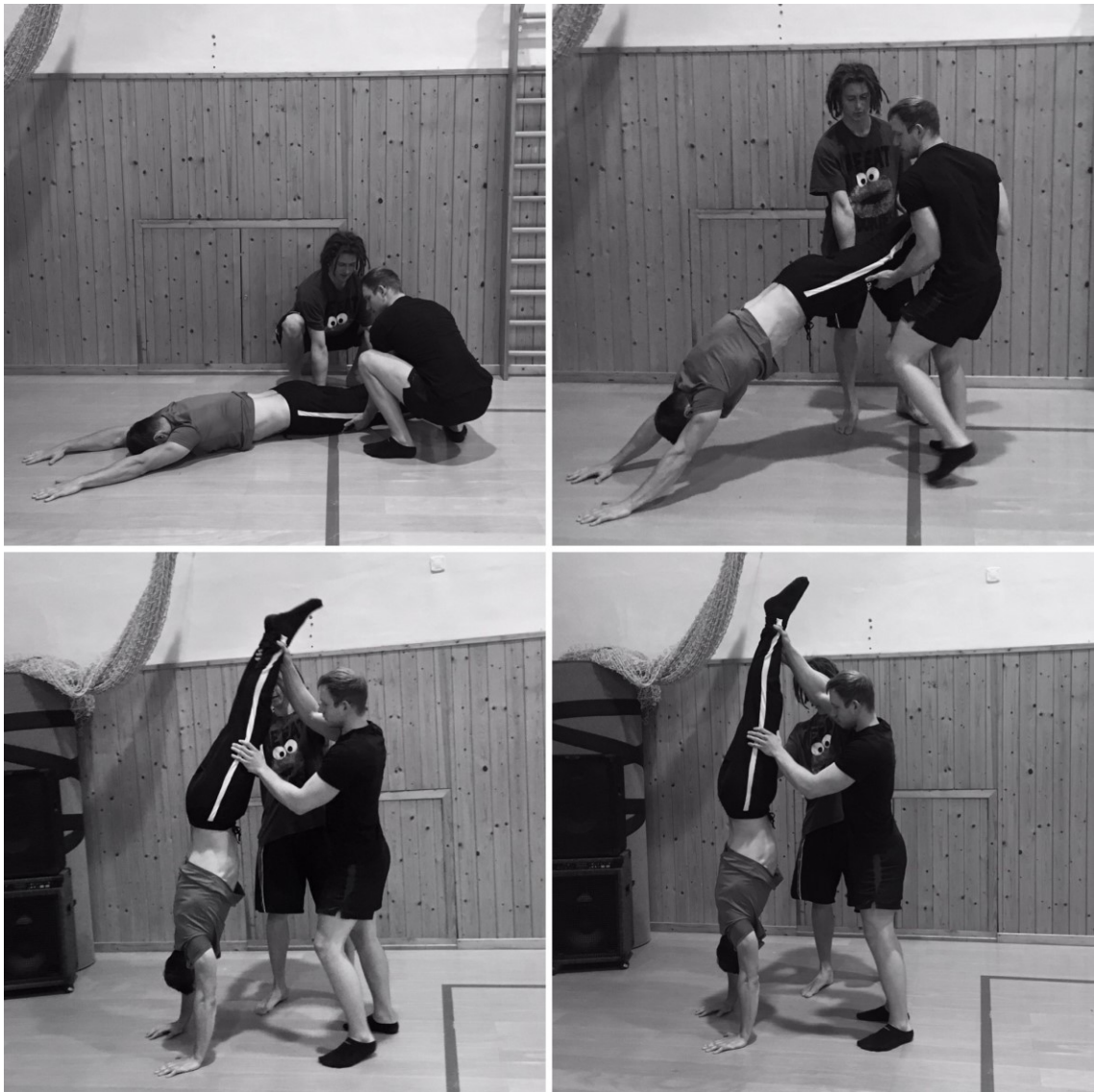
Obrázek 26 – Stoj na hlavě



Obrázek 27 – Pozice vrány



Obrázek 28 – Bočná pozice vrány



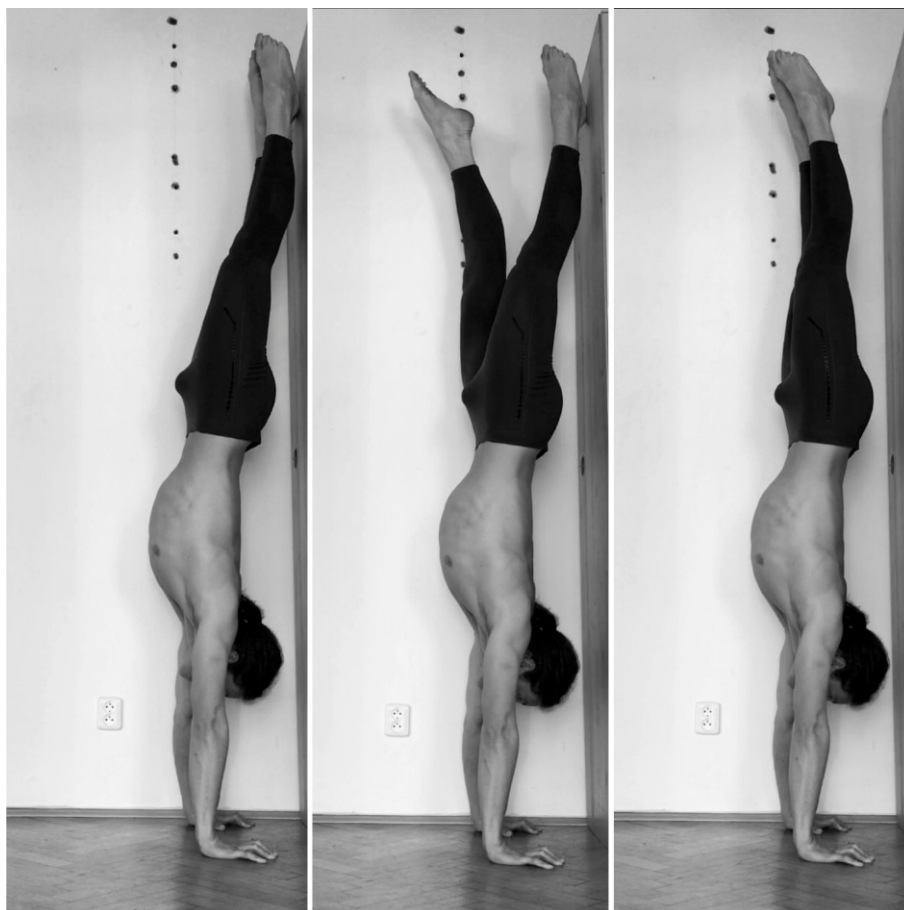
Obrázek 29 – Vynášení do stoje na rukou



Obrázek 30 – $\frac{1}{2}$ stoj na rukou



Obrázek 31 – $\frac{3}{4}$ stoj na rukou



Obrázek 32 – Stoj na rukou zády o stěnu



Obrázek 33 – Stoj na rukou čelem o stěnu



Obrázek 34 – Stoj na rukou s dopomocí



Obrázek 35 – Stoj na rukou v prostoru



Obrázek 36 – Kick-up



Obrázek 37 – Bunny hop