**Kliky na triceps**

- půlky k sobě
- stáhnout břicho
- s nádechem dolů, s výdechem nahoru
- lokty se snažit dávat k sobě
- hlava v prodloužení páteře

**Výpady dozadu**

-ze stoje výpady dozadu (na střídačku)
-špičky směřují dopředu
-koleno max nad středem nohy (koleno nesmí přesáhnout prsty na nohou!!!!)
-ve stoji nádech 🡪 při výkonu zadržet dech a být zpevněný 🡪 ve stoji výdech a opětovný nádech
-rovná záda
-hlava v prodloužení páteře (nejlépe se dívat na jeden bod před sebou)
-stlačit lopatky k sobě a dolů
-ruce v bok

**Prkno na rukou**

-půlky k sobě
-stáhnout břicho
-průběžně dýchat
-hlava v prodloužení páteře
-neprohýbat se v zádech
-nevystrkovat zadek
-ruce jsou rovnoběžně
-mírně se naklonit dopředu (na špičkách)

**Ski jumps**

-zpevněné celé tělo
-pravidelně dýchat
-hlava v prodloužení páteře
-skákat snožmo ze strany na stranu

**Stoj na jedné noze + opakovaně unožit pravou (levou)**

-zpevněné celé tělo
-ruce předpažit a držet
-pravidelně dýchat
-cvičit pomalu, kontrolovaně
-hlava v prodloužení páteře

**Skipping na místě**

-zpevněný vršek těla
-pravidelně dýchat
-hlava v prodloužení páteře
-vysoká kolena

**Jacíkův test**

-stoj 🡪 leh na břicho 🡪 stoj 🡪 leh na záda (lopatky na zemi)
-pravidelně dýchat
-při vztyku se neprohýbat v zádech
-hlava v prodloužení páteře

**Medvěd – update**

- vzpor na kolenou --> kolena odlepit od země 🡪 pravidelný pohyb do střechy a zpět
- půlky k sobě
- stáhnout břicho
- pravidelně dýchat
- ruce na úroveň ramen
- hlava v prodloužení páteře
- neprohýbat se v zádech
- nevystrkovat zadek
- rovná záda

**Brouk – update**

-základní pozice = leh na zádech, předpažit a přednožit
-bedra stále přitisknutá k zemi
-při pokládaní končetin nádech
-při návratu do základní pozice výdech
-pravidelně střídat pokládání L ruka, L noha / P ruka, P noha
-pokud to nejde – polovinu času pokládat L ruka, L noha 🡪poté vyměnit
-ruku, která není pokládána, tlačíme proti pomyslné zdi nad námi

**Letadlo**

- leh na břiše -upažit
- nohy jsou odlepené od země
- hlava v prodloužení páteře
-zpevnění celé tělo
-při pohybu rukou dolů nádech
-při stlačení lopatek (pohybu rukou nahoru) výdech

**Výdrž ve dřepu**

-kyčle lehce nad úrovní kolen
-špičky mírně od sebe směrem ven
-kolena jsou nad úrovní středu nohy
-pravidelně dýchat
-rovná záda
-hlava v prodloužení páteře (nejlépe se dívat na jeden bod před sebou)
-stlačit lopatky k sobě a dolů
-zpevněný celý tělo