**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