**Modifikovaný klik**  
- stáhnout břicho  
- s nádechem dolů, s výdechem nahoru  
- hlava v prodloužení páteře  
- při kliku zpevněné tělo  
-při střeše propnuté končetiny, hlava mezi rukama  
-dotknout se nohou na střídačku  
-2. varianta pro ty, co nezvládnou klasický klik!

**Dřep s kopem**-nohy na úroveň ramen (ale opět jak vám to sedí)  
-špičky mírně od sebe směrem ven  
-kolena jsou nad úrovní středu nohy  
-s nádechem dolů, s výdechem nahoru  
-rovná záda  
-hlava v prodloužení páteře (nejlépe se dívat na jeden bod před sebou)  
- stlačit lopatky k sobě a dolů  
-střídat výkopy (Levá/pravá)

**Vzpor na rukou se zvednutím ruky**

-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)  
-střídat ruce   
-nenaklánět pánev do stran

**Rychlobruslení**

-zpevněné celé tělo  
-pravidelně dýchat  
-chvíli (1-2 s) vydržet na jedné noze a poté skočit na druhou  
-koleno nad úrovní středu plochy nohy

**Předklon ze stoje na pravé (levé) noze**

-zpevněné celé tělo  
-ruce předpažit a mačkat po celou dobu (stále v předpažení!)  
-pravidelně dýchat  
-cvičit pomalu, kontrolovaně  
-hlava v prodloužení páteře

**Rychlé nohy s výskokem a otočením o 90°**

-stáhnuté břicho  
-pravidelně dýchat  
-hlava v prodloužení páteře  
-pár rychlých krůčků za sebou 🡪 výskok s otočkou o 90°  
- směry - dopředu, doleva, dopředu, doprava, dopředu, …

**Horolezec + po každém pátém opakování výskok**

-vzpor 🡪 skrčit na střídačku P/L nohu pod tělo a zpět   
-se skrčením nohy výdech  
-zpět do vzporu nádech  
-neprohýbat se v zádech  
-hlava v prodloužení páteře

**Rohlík – přetočení o 360°a zpět**

- zpevněné celé tělo  
- ruce vzpažit  
- nohy a ruce jsou po celou dobu nad podložkou (zemí)  
- půlky k sobě  
- stáhnout břicho  
- pravidelně dýchat  
- hlava v prodloužení páteře

**Zvedání pánve + sed leh + boxování**

-leh na zádech  
-skrčené nohy na zemi  
-s výdechem zvednout pánev, stáhnout půlky k sobě  
-s nádechem zpět do lehu  
-poté provedeme sed leh a s výdechy dvakrát zaboxujeme  
- znovu s nádechem leh na záda a znovu zvedání pánve

**Wall back press**

- stoj u stěnu na šíři ramen  
- ruce zvednout na úroveň ramen  
- prsty směřují dopředu  
-lokty opřené o stěnu  
-snaha o stlačovaní lopatek k sobě  
-při stlačení lopatek výdech, při uvolnění nádech

**Krůčky 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  
-pomalu se pohybovat dopředu a dolů