**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