

## *Cvičení PPO 6. lekce*

### **Vestoji**

- ✓ Rozehřátí – prošlapávání, přidáme ruce
- ✓ Rozdýchání – úklon trupem
- ✓ Jedna ruka dopředu a dozadu
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Rotace hlavou, půlkroužek
- ✓ OB za zády – podřepy
- ✓ OB za zády – opřeme se do něj – ruce v předpažení, jakoby se blíží zeď, odlepíme patu a zkusíme zvedat nohu
- ✓ Aktivace středu těla a zvedáme nohu bez zdi a natáčíme trup směrem ke kolenu
- ✓ Masáž chodidla s ježkem a protlačíme
- ✓ Masáž s ježkem na hýždích - hruškový sval, i křížovou kost
- ✓ Nákrok – aktivace chodidla, pata zadní nohy odlepená – hrneme vodu, svícen

### **Vkleku**

- ✓ Stabilizace vkleku – hřebík, jedna ruka a protilehlá ruka
- ✓ Sed na paty a protažení
- ✓ OB pod kolenem, odlepíme druhé koleno
- ✓ Tlak kolenem do země, oddálení pánve, odlepení druhého kolena od země a přisedáváme si na druhou stranu
- ✓ Sed šikmo od pat, protažení

### **Vleže na boku**

- ✓ Rýsováček
- ✓ Unožování, koleno od sebe a koleno a kotník
- ✓ Masáž s ježkem
- ✓ Nízký šikmý sed, horní ruka jakoby drží velký míč a fouká vítr

- ✓ Vyšší šikmý sed – natažení se k poličce, která je šikmo nahoře – odlepujeme bok a i zpět je pohyb pod kontrolou – pomalu dosedáváme

### **Vleže na zádech**

- ✓ Ruce směr strop – zvedáme jednu DK a pokládáme – střídáme
- ✓ Ruce směr strop – jednu DK suneme do natažení po zemi
- ✓ OB pod bedry a zvedáme 1 DK a natahujeme jakoby gumku mezi touto nohou a protilehlou rukou
- ✓ Povrtíme se na OB
- ✓ Protahování – 1 DK vytočená, ruce prostrčíme okýnkem a celé přitahujeme k břichu

### **Vleže na břicho**

- ✓ Žabák

### **Vkleku**

- ✓ Kočka

### **Vsedě**

- ✓ Napřímení páteře – úklon hlavou, šikmý předklon

*Dobrá práce*