

## V sedu snožném

### 3. protažení zadní strany stehen (pilka)



Děti v sedu snožném proti sobě se chytí za ruce a vzájemně se přetahují střídavě – jedno v předklonu na stehnech - a druhé v mírném záklonu. V jednotlivých pozicích je výdrž 8 vteřin.

## Samostatně: plavání

### 7. posílení meziopatkových svalů



V lehu na břiše na stepu, děti stáhnou hýždě a lehce zvednou hrudník od podložky, hlava není v záklonu. S výdechem přitáhnou lokty k sobě a k pasu, nezvedají ramena k uším. Cvičení opakovat 10krát.

V lehu na zemi stáhnout hýždě, čelo je opřené o podložku. S výdechem zvednout vzpaženou horní končetinu, mírně nad zemí, a k ní dolní končetinu. Vystřídat a provést 8krát.

## Žába

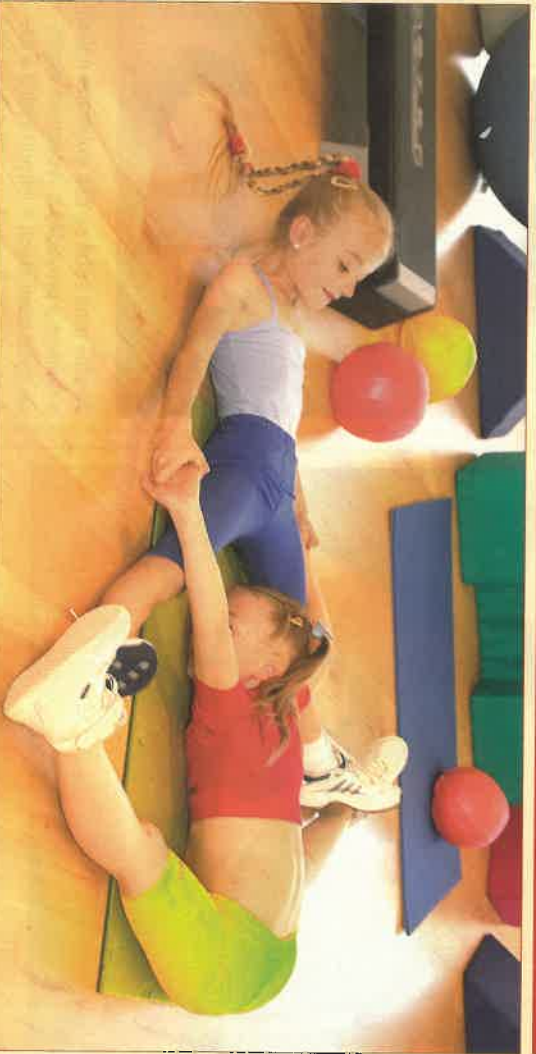
### 8. posílení stehenního svalstva - nácvik rychlosti a dynamiky



Ze dřepu provést s výdechem rychlý výskok, ve vzduchu se zpevnit, napnout všechny končetiny - a s nádechem zpět do dřepu. Opakovat 10krát.

## V sedu roznožném

### 4. protažení vnitřní strany stehna



Postupujte stejně, jen děti sedí v sedu roznožném. Kontrolujte, aby pohyb nebyl veden švihem, ale tahem, a děti si vzájemně neublížili.

## Žába

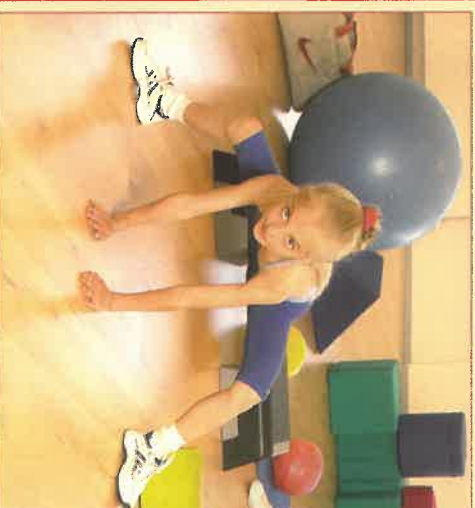
## Pádalka

### 10. zpevnění celého svalového korzetu



Ze stoje spatného předklonu, obratel po obratí, až se dlaně dotknou země (kolena by měla zůstat napnutá), poté ručkovat vpřed až se tělo dostane do vzporního ležního, a potom ručkovat zpět do stoje. Kontrolujte zpevnění celého těla.

### 9. protažení vnitřní strany stehenního svalstva



Předklon v širokém stoji rozkročném až se dlaně dotknou země – silou tlačít kolena ven nad vytvočené špičky.