1.

Kroužení trupem – vpravo, vlevo.

2.

Stoj na pravé noze – komíhání (kmitání) levou nohou vpřed a vzad. Totéž na levé.

3.

Stoj rozkročný – kroužení míčem kolem trupu (boků).

4.

Poskoky snožné – vlevo a vpravo přes míč.

5.

Házení míče (medicinbal) – obouruč odrazem o stěnu/ve dvojici tak, aby se letící míč vrátil na prsa cvičícího.

JÓGA

1.

Stoj na rukou a nohou (pozice kočky) – zvedneme pravou nohu a kroužíme kotníkem. Nohy vyměníme.

2.

Sed na patách – upažíme ruce a pokrčíme v lokti. Přitahujeme k sobě a od sebe.

3.

Motýlek – sedíme v „tureckém“ sedu – s patami u sebe, ruce na nártech a kmitáme koleny nahoru a dolů.

4.

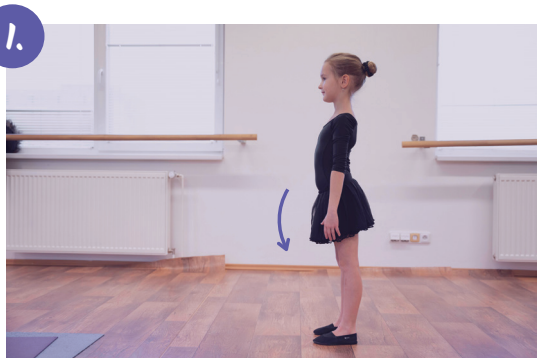
Hroch – sed roznožný – levá ruka za zády, pravá ke špičce levé nohy. Totéž na opačnou stranu.

5.

Strom – Stojíme na levé noze, chodidlo pravé si opřeme nad kotník. Vzpažíme ruce a mírně se nakláníme ze strany na stranu . Vystřídáme nohy.

BALET

1.

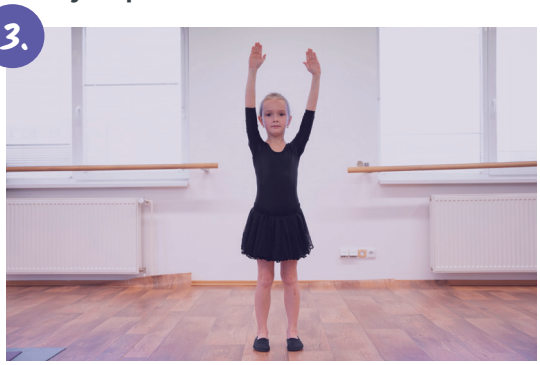


Stoj na místě – výpady nohou do dřepu (pravou a levou).

2.

Stoj – upažit. Kmitáme střídavě levou rukou k pravé noze, pravou ruku upažíme vzhůru.

3.

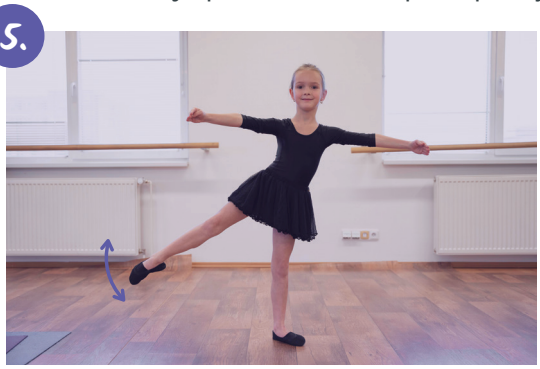


Stoj – Vzpažíme ruce a poté upažíme s pokrčeným předloktím. Opakujeme.

4.

Plie – stoj s patami u sebe – podřep – výpon na špičky – zpět paty k sobě.

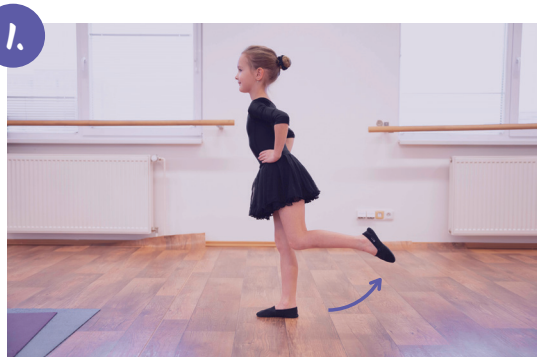
5.



Stoj – upažit (nebo ruce vbok). Hmitáme pravou nohou vzhůru. Vystřídáme levou.

HOROLEZECTVÍ

1.



Běh na místě – zakopávání nohou.

2.

Kroužení rameny, pažemi, zápěstím – vpřed, vzad.

3.

Úklony trupu do strany, vzpažené ruce.

4.

Dřepy

5.

Vis na žebřině – přitahování nohou skrčmo k hrudníku.

ULTIMATE FRISBEE

1.

Panák – výskoky do roznožení

2.

Běh vzad

3.

Poskoky do strany – poskok vlevo a vpravo se skrčováním nohy.

4.

Klekneme si na jednu nohu – druhá je pokrčená, vzpažíme ruku.

5.

Mírný podřep, předpažit dolů, dlaně k sobě – střídavě s rotací trupu vzpažit levou a pravou.