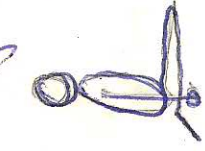


PROTI PLOCHÝM NOHÁM

① - vyhledá pozice sed na patkách, rovná páteř



Nadřazení nohy / patky blízko k sobě
Ruce na volání ná. Ruce udrží
kontakt s podložkou (má se
opřít o hlavy).

Střídavě vedeme L x P sedeno. Sidi



probarzení u nohy. Vše skupen
šleha na patkách. Ruce pomohají!
důležitá stabilita a vzpřímenost
páteře.



② - nemáme natržené nohy, ale
sedíme "přes". Bity na šodolcích
směřují se dolů.
Intenzivní prokrvení chodidla.
+ Stejný postup jako u 1e.

③



viz bod ②. Pouze prsty
u chodidel směřují od boků
(jako opření o "bílely" prsty).

④



Sed viz ①

L nohu vedeme natrženou - opře-
nou nártem. P nohu polárníme nár-
tem do strany nohy L a vedeme
přes sebe větší díle. Při berak
lehce odlehčujeme zadek.
Vybrždíme ševcátiny a opadujeme

⑤

Stejně jako ④ ALE máš nohy P
polární přes Achilovu nohu
L. Přesbíráme stejné jako u bodu ④