**CVIKY**

**PRITAH**

aktívny vis

vytlacanie z ramien

negatívny zhyb nadhmat

izometria podhmat

izometria nadhmat

austrálsky zhyb

zhyb podhmat

zhyb nadhmat

austrálsky zhyb ťahší

tuck front lever výdrž

lopatkový zhyb, záklon

motýlik

zhyb na 1 ruke

L-zhyb

frontlever

backlever

lukostrelecký zhyb

false grip zhyb

**TLAK**

lopatkový kľuk

kľuk na kolenách

kľuk na prekážke

negatívny kľuk

izometria v normálnom kľuku

dipy na stoličke

normálny kľuk

širší kľuk

kľuk z vyvýšeniny

diamantový kľuk

izometria v širšom kľuku

dipy

kľuk s tliesknutím

lukostrelecký kľuk

tuckpanche kľuk

dipy na kruhoch

tigrie kľuky

kľuk v stojke

**NOHY**

drep s rukami vpred

drep s rukami za hlavou

sumo drep

úzky drep

skákavé výpady

drep výskok

drep na 1 nohe dotyk členkov

bulgarian split squats

záklon na kolenách

drep na 1 nohe s vystretou nohou

drep na 1 nohe s nohou na kolene

izometria v polohe stolička

drep na 1 nohe so záťažou

drep na 1 nohe s nohou vo flexe

drep na 1 nohe, ruky za chrbtom

skok na prekážku

drep na 1 nohe so záťažou

drep na 1 nohe s výskokom

**JADRO** – uz mam texty

skracovačky

dotýkanie členkov

sklápačky

quadrupedál

ruské otočky

plank na kolenách

kolíska

striedavé zdvihy nôh

horolezci

ruské otočky ťahšie

stierače

nožnice

izometria

dragon flag

vznos do 180°

stierače ťahšie

kolíska ťahšia

tlak panvy nad seba

**KRK**

predklon

záklon

malý úklon na stranu

ťahanie hlavy nadol

veľký úklon na stranu

rotácia do strán

**RUKY**

posuny v sede

krúženie ramenami

ťahanie sa za ramenom

predklony so zápästím

zdvih do polmostíka

pretáčanie ramien s palicou

ťahanie rúk pomocou expandera

záklony s vytočeným zápästím

výdrž v polmostíku

posuny v striežke

spojenie rúk za chrbtom

záklony s pretočeným zápästím

**CHRBÁT**

úklon do strany

mačací chrbát

kobra strečing

váľanie nôh

koba-zajac

úklony do strán

krúženie rukou na boku

pretáčanie ramien v ľahu

výdrž v pluhu

zbalená kolíska

zakopávanie v ľahu

výdrž v mostíku

**NOHY**

predklon v sede

kozácke drepy

vystieranie nohy v ľahu

pozícia dieťa

širšia striežka

motýlik

pike pulses s 1 nohou

pozícia holub

užšia striežka

výdrž v rozštepe

pike pulses

zakláňanie sa v striežke