



#### 64. Dupnutí na strop

Lehpokrčmo, skrčením přednožit jednu nohu - ukázat špičkou na strop, ohnout špičku - dupnout na strop. Skrčením zpět, totéž druhá. Pánev zůstává na zemi, nohy by měly být alespoň v pravém úhlu k trupu.



#### 65. Skluzavka

Sed se skrčenýma nohama. Nohy budou jezdit po skluzavce. Nejprve každá sama: chytíme ji za kotník nebo za špičku

a sklouzneme po patě do přednožení a do předklonu, hlava se uvolní do předklonu ke koleni. Krátká výdrž a zpět. Totéž druhá, opakovaně střídáme. Totéž obě roznožmo, opakovat. Totéž obě snožmo, opakovat.



#### 66. Ukazujeme nohou

Sed turecký, chytit nohu za patu a protažením v koleně přednožit, unožit povýš, přednožit skřížmo... ukazujeme špičkou nohy všemi směry, vpřed, ke stropu, stranou.