

### **Otázky ke zkoušce – Harmonizační cvičení:**

1. Význam prožitkových, harmonizačních, forem cvičení v kompenzaci a regeneraci sportovce
2. Využití harmonizačních forem cvičení u seniorů
3. Využití harmonizačních forem cvičení u dětí
4. Význam a využití dechových cvičení
5. Plný jógový dech – provedení, význam
6. Relaxační techniky
7. Schultzův autogenní trénink
8. Jacobsonova progresivní relaxace
9. Technika jógových pozic - předklony a záklony
10. Technika jógových pozic - úklony a rotace