

# BĚŽECKÁ ABECEDA – SEZNAM

## Losem 3 cviky

- 1) Lifting\*
- 2) Skipink\*, skipink na každou druhou, skipink na každou třetí
- 3) Zakopávání\*, zakopávání na každou druhou, zakopávání na každou třetí
- 4) Cval stranou vysoký a nízký
- 5) Předkopávání\* a předkopávání zevnitř, dovnitř
- 6) Mateníky\*, mateníky side to side\*
- 7) Pletýnka (=vánočka)
- 8) Skřížný krok – vysoké koleno
- 9) Odpichy
- 10) Násobené odrazy s vykývnutím bérce
- 11) Mateníky na levou (pravou)
- 12) Mateníky v různém rytmu (např. 2x na levou + 1x na pravou + side to side)
- 13) A – skip
- 14) B – skip
- 15) Koleso\*