

## VÝVOJ:

Pouze základy: umět předvést a popsat pozice pro 3., 6., 7., 7.-8., 9.-12. měsíc.  
Stačí mrknout na DNS vývoj - plakát.

3. měsíc: LB – opora o předloktí, LZ - trojflexe DKK, HKK v mírné Abd a ZR

6. měsíc: LB – opora o ruce, LZ – trojflexe DKK s elevací hýždí = dosáhne si na nohy (kontakt ruka-noha)

7. měsíc: klasická pozice na 4

7.-8. měsíc: šikmý sed (nejprve opora o předloktí, pak i o ruku v Ex LOK)

9. měsíc: lezení

10. měsíc: sed (spíš a la pozice "lodi" z pilates, každopádně aktivní břicho a napřímená páteř)

11. měsíc: tripod (nákrok 1 DK s oporou o ruce)

12. měsíc: medvěd

13. měsíc: chůze