

Názvosloví

výchozí poloha – stoj rozkročný, připážit, předklon hlavy

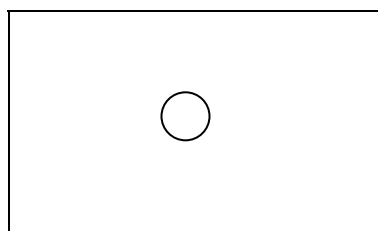
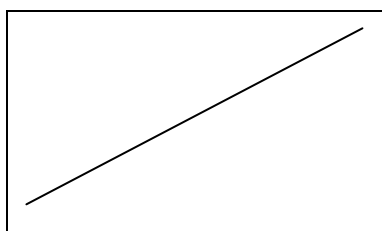
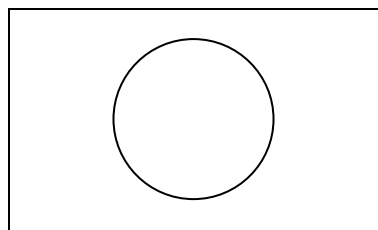
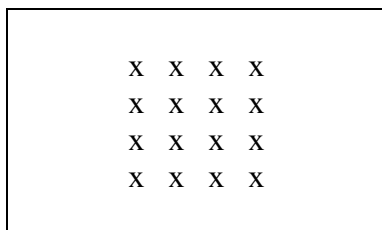
- I.**
 - 1 vzpřím hlavy
 - 2 výdrž ve stoji rozkročném, připážit
 - 3-4 otočit hlavu vpravo a současně upažit pravou ruku
 - 5-8 otočit hlavu vlevo
- II.**
 - 1-2 upažováním vzpažit levou
 - 3-4 vzpažit pravou, záklon hlavy
 - 5-6 upažením připážit, předklon hlavy
 - 7-8 upažením vzpažit, záklon hlavy
- III.**
 - 1-4 přenosem stoj na levé unožit pravou, levá upažit povýš, pravá upažit poníž, výdrž
 - 5-8 zpět do stoje rozkročného, připážit, hlava vzpřímená
- IV.**
 - 1 vysunout pánev vpravo – skrčením předpažmo pravou vzpažit povýš, dlaň dolů
 - 2 hmit
 - 3 vysunout pánev vlevo – skrčením předpažmo pravou připážit vlevo, dlaň dolů
 - 4 hmit
 - 5 vysunout pánev vpravo – skrčením předpažmo levou vzpažit vpravo, dlaň dolů
 - 6 hmit
 - 7 vysunout pánev vlevo – skrčením předpažmo levou připážit vpravo, dlaň dolů
 - 8 hmit
- V.**
 - 1 krok pravou – přechod do kruhu
 - 2 krok levou
 - 3 krok pravou
 - 4 výskok s pokrčením přednožmo levou, vzpažit

- 5 krok levou
- 6 krok pravou
- 7 krok levou
- 8 výskok s pokrčením přednožmo pravou, zapažit
- VI.** viz. V.
- VII.** 1 stoj rozkročný, připažit – předklon hlavy – cvičení po obvodu kruhu
- 2 záklon hlavy
- 3 úklon hlavy vlevo
- 4 úklon hlavy vpravo
- 5 podřep – předklon hlavy
- 6 zpět, záklon hlavy
- 7 podřep – úklon hlavy vlevo
- 8 zpět, úklon hlavy vpravo
- VIII.** 1 přenosem váhy podřep úložný levou, upažit levou
- 2 zpět, připažit
- 3 přenosem váhy podřep úložný pravou, upažit pravou
- 4 zpět, připažit
- 5 podřep, vzpažit, hlava vzhůru
- 6 stoj rozkročný, připažit
- 7 hrudní předklon, předpažit
- 8 stoj rozkročný, připažit
- IX.** 1-6 klekem na pravou převal s celým obratem vlevo klek
- 7 pokrčit upažmo dolů
- 8 připažit
- X.** 1-6 převal s celým obratem vpravo klek sedmo
- 7 předpažit pravou
- 8 předpažit levou
- XI.** 1-6 klek hrudní vlna, zapažením vzpažit
- 7 výkrok pravou

- 8 přinožit levou
- XII.** 1 poskok levou vlevo s přešlápnutím pravou, levou –pokrčit přípažmo, opisovat kroužek
- 2 totéž opačně
- 3-8 viz 1-2
- XIII.** viz **XII.** přechod do diagonály čelem do pravého rohu
- XIV.** 1 kánonicky první cvičenec (1) výpad levou, levá upažit, výdrž do konce 8
- 2 druhý cvičenec (2) výpad pravou, pravá upažit, výdrž do konce 8
- 3 (3) vlevo
- 4 (4) vpravo
- 5 (5 a 6) vlevo
- 6 (7 a 8) vpravo
- 7 (9 a 10) vlevo
- 8 (11 a 12) vpravo
- XV.** 1 všechna sudá čísla přinožit do stoje spatného vzpažit, všechna lichá čísla vzpor dřepmo
- 2 vyměnit
- 3-7 měnit po každé době
- 8 sudá výdrž, lichá vztyk do stoje spatného vzpažit
- XVI.** 1 poskok s přešlápnutím pravou, levou – přesun za prvním do malého kruhu
- 2 poskok s přešlápnutím levou, pravou
- 3-8 viz 1-2
- XVII.** 1-5 viz **XVI.**
- 6 skokem s půlobratem levým bokem do kruhu podřep únožný levou, náklon těla do kruhu, upažit, dlaně vzhůru

Choreografie

Choreografické uspořádání a změny jsou následující (obr. 2):



Obr. 2: Choreografické uspořádání prostných