Jméno: **Obor:**

Rušná část:

Stručný popis zvolené rušné části

Průpravná část: měla by obsahovat Kloubně-mobilizační cvičení, dynamická cvičení určená k protažení hlavních svalových partií (cca 10 cviků), postupně od horní části těla k dolní, z vysokých poloh k nízkým, možné zařadit i zpevňovací a koordinační cvičení.

nákres	terminologický popis	fyziologický účinek