**ZÁSOBNÍK CVIKŮ - Úvod do pedagogické praxe** Student, učo:

Dynamický strečink Obor:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Číslo cviku** | **Popis cviku** | **Dávkování** | **Obrázek** |
| **1)** | mírný stoj rozkročný, ruce v bok, půlkruhy hlavou vlevo/vpravo | 6x6 |   |
| **2)** | klek únožný pravou - vzpažit, úklon vpravo, hluboký ohnutý předklon a úklonem vzpřim, totéž opačně | 6x6 |   |
| **3)** |  |  |   |
| **4)** |  |  |   |
| **5)** |  |  |   |
| **6)** |  |  |   |
| **7)** |  |  |   |
| **8)** |   |  |   |
| **9)** |  |  |   |
| **10)** |  |  |   |
| **11)** |  |  |   |
| **12)** |  |  |   |
| **13)** |  |  |   |
| **14)** |  |  |   |
| **15)** |  |  |   |
| **16)** |  |  |   |
| **17)** |  |  |   |
| **18)** |  |  |   |
| **19)** |  |  |   |
| **20)** |  |  |   |

Statický strečink

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Číslo cviku** | **Popis cviku** | **Dávkování** | **Obrázek** |
| **1)** | stoj rozkročný, pravou vzpažit skrčmo, dlaň na levý spánek, mírným tlakem úklon hlavy vpravo, výdrž, totéž opačně | 4x4 |   |
| **2)** |  |  |   |
| **3)** |  |  |   |
| **4)** |  |  |   |
| **5)** |  |  |   |
| **6)** |  |  |   |
| **7)** |  |  |   |
| **8)** |  |  |   |
| **9)** |  |  |   |
| **10)** |  |  |   |

 Podpis studenta