

## Seminární práce – PČ4, podzim 2017

1 protahovací a 1 posilovací cvik

Příklad:

<b>Motivace - báseň / píseň / text pohádky</b>	<b>Popis cviku (příp. s obrázkem)</b>	<b>Cílová svalová skupina</b>	<b>Druh cvičení</b>
Chytila jsem na pasece motýlka...	Leh na břiše, zapažit – drobné hmyty pažemi	Mezilopatkové svaly	posilovací

**Použité informační zdroje:**

**1) Zdroj básně, písně, textu**

**2) Zdroj cvičení**