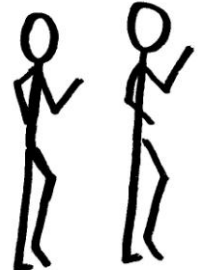
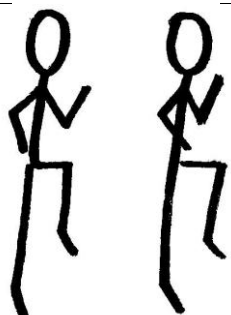


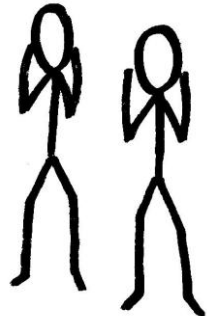
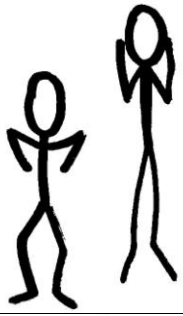
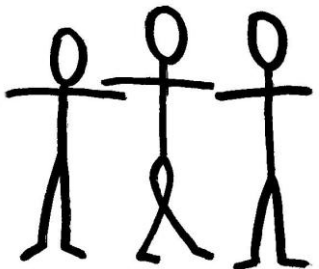





ATLETICKÁ ABECEDA

1.	Liftink	<p>Kotníky pracují, kolena se propínají, pata nedošlapuje na zem, ruce uvolněné, záda narovnaná</p>	
2.	Skipink	<p>Záda narovnaná – nezaklánět se, lokty tlačit dolů, koleno v úhlu 90°, odrazy ze špiček, dopady na špičky</p>	
3.	Zakopávání	<p>Narovnané tělo, zakopávat s dotknutím hýždí, odrazy ze špiček</p>	
4.	„Jízda na kole“	<p>Koleno do úhlu 90°, poté koleno ve vzduchu narovnat a dopadnout na špičku, ruce běžecké, záda se nezaklání</p>	
5.	Cval stranou -nízký	<p>Nohy přibližně na šíři ramen, ruce před obličejem, nohy pokrčené, rychlý přesun stranou bez překřížení nohou</p> <p style="text-align: center;">Na obě strany</p>	

6.	Cval stranou -vysoký	Nohy na šířku ramen, ruce před sebou, skoky do maximální výšky Na obě strany	
7.	Překračování -střídavé úkroky stranou	Tělo je stále v jedné pozici, přetáčí se boky a nohy se překřížují Na obě strany	
8.	Výpony	Odrazy ze špiček do maximálního výskoku, ruce jdou souběžně, koleno do výšky, dopady a odrazy ze špiček	
9.	Odpichy (Jelení skoky)	Skoky ze špiček do dálky, ruce běžecky, přední koleno do výšky i do dálky	
10.	Skok s otočením o 180°	Nohy na šířku ramen, ruce před obličej, odraz z obou špiček a otočení ve vzduchu o 180°, dopad na špičky Popředu Pozadu 2x popředu/2x pozadu	
11.	Výpady	Přední koleno pod úhlem 90°, ruce volně podél těla, záda narovnaná	