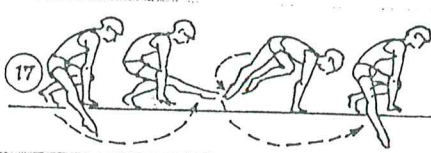
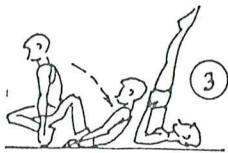


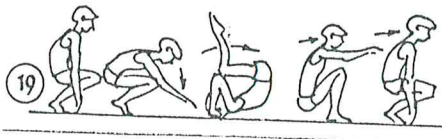
1  
stoj spatný – pádem klik ležmo



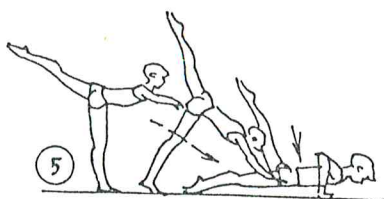
17  
vzpor dřepmo únožný pravou –  
kolo přednožmo pravou



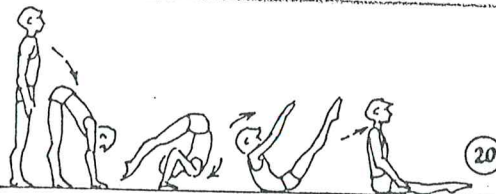
3  
dřep – pádem vzad stoj na lopatkách



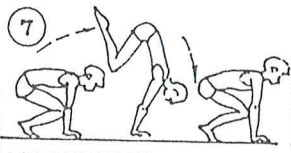
19  
dřep spojný – kotoul skrčmo



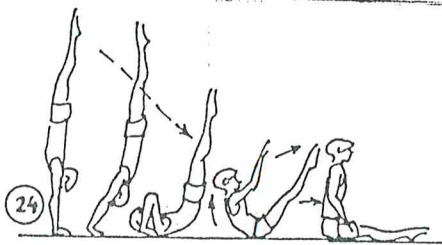
5  
váha předklonmo na pravé –  
pádem klik ležmo – zanožit levou



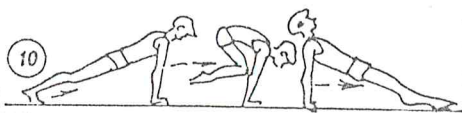
20  
stoj spojný – kotoul schylmo do sedu



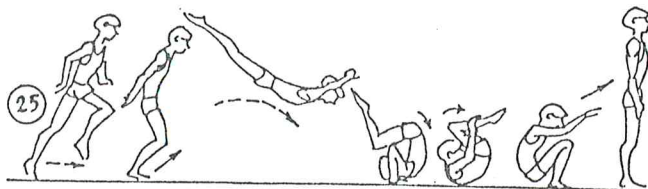
7  
vzpor dřepmo spojný – výšvih skrčmo



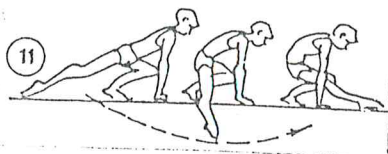
24  
stoj na rukou – kotoul schylmo do sedu



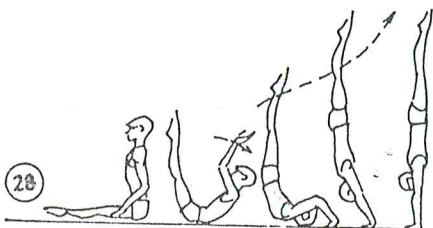
10  
vzpor ležmo –  
přešvihem skrčmo vzpor vzadu ležmo



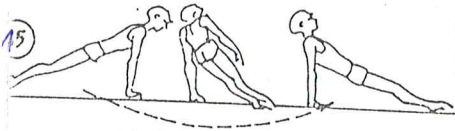
25  
z rozběhu odrazem snožmo kotoul letmo prohnutě do stoje spojného



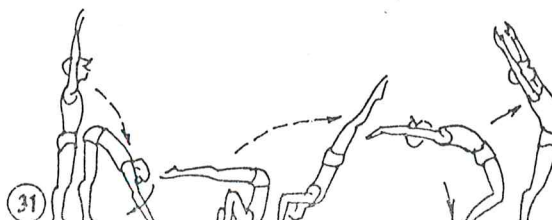
11  
vzpor dřepmo zánožný pravou –  
přešvihem únožmo pravou vzpor dřep-  
mo přednožný pravou



28  
sed – kotoul vzad do stoje na rukou



15  
vzpor ležmo –  
přešvihem odbočmo vpravo



31  
stoj spatný – vzpažit –  
vzporom stojmo  
kotoul vzklopmo