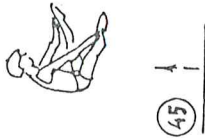


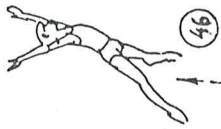
skok prohnutě - vzpažit



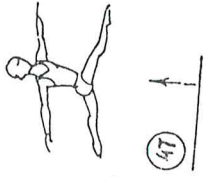
skok přitpatno -  
vzpažit zevnitř



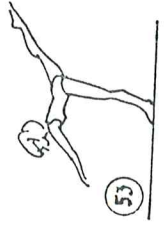
skok s přednožením  
roznožmo  
- předpažit dolů zevnitř



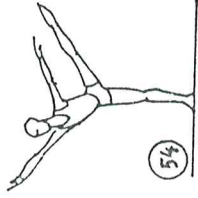
skok prohnutě  
s roznožením  
- vzpažit zevnitř



skok s roznožením  
pravou vpřed  
- upažit



váha předklonmo na levé



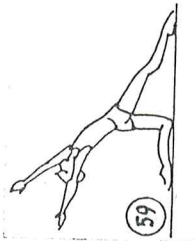
váha uklonmo na pravé



na záklonmo na pravé



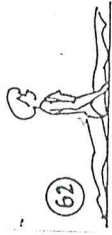
klek rozkročný -  
hluboký záklon -  
vzpažit zevnitř



klek přenožný pravou -  
záklon - vzpažit zevnitř



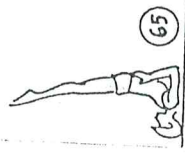
sed - přednožit povýš -  
upažit



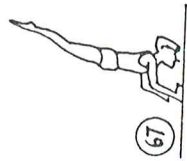
sed roznožný -  
pravou vpřed  
(rozštěp bočný)



sed roznožný -  
hluboký předklon  
- vzpažit  
(placka)



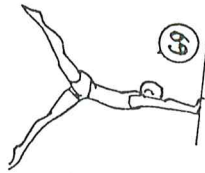
stoj na lopatkách



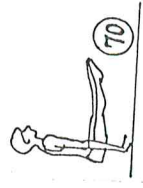
stoj na hlavě



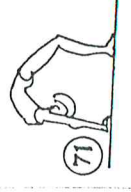
uboký leh vznesmo



stoj na rukou roznožmo,  
levou vpřed



přednos ve vzporu



most (vzpor vzadu stojmo)