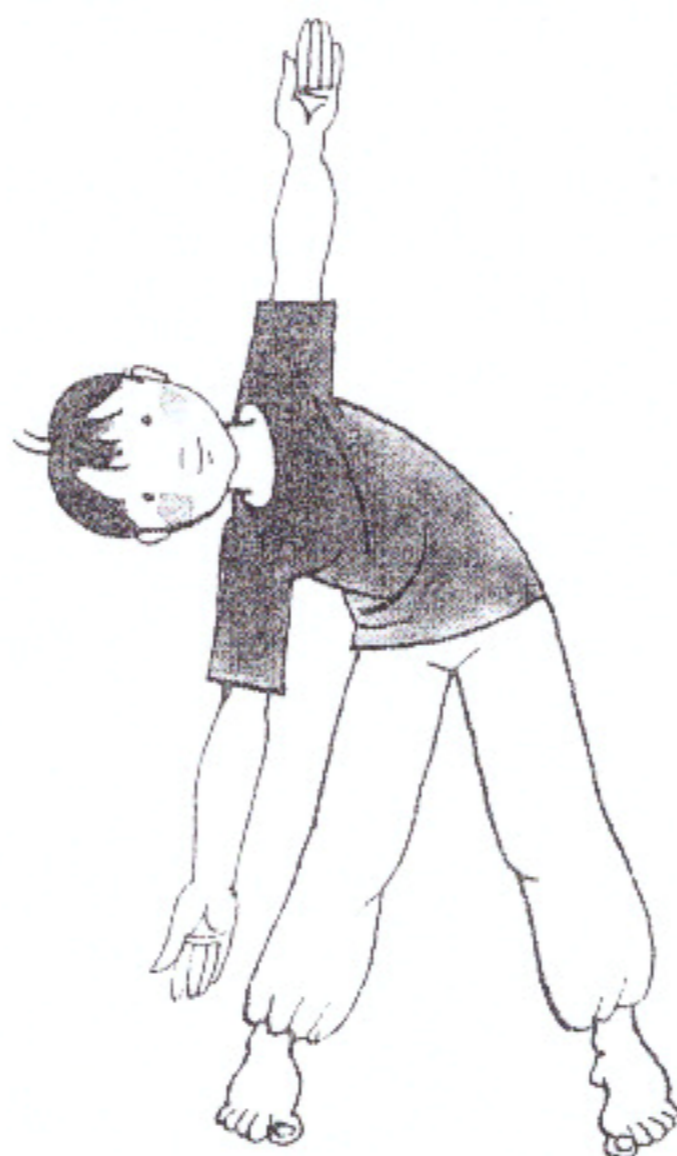


LETADLO

Postavte se do širokého stoje rozkročeného. Upažte dlaněmi dolů, ruce jsou vodorovně se zemí. Jste jako letadlo, které plachtí vysoko na obloze a přináší lidem něco velmi důležitého. Nyní letadlo zatáčí doprava. Krk i trup uklánějte doprava (bez předklonu), pravá ruka se dotkne zevní strany natažené pravé nohy, levá paže směřuje kolmo vzhůru. Letadlo zatočilo a vyrovnává let. Vracíte se do výchozí polohy.

Nyní bude letadlo zatáčet doleva, celé cvičení opakujte na levou stranu. Pak opakujte ještě dvakrát na obě strany. Nakonec letadlo dosáhlo cíle a může přistát. Nechte ruce vrátit se podle těla (v tělocvičném jazyce - připažte).



Letadlo

Obtížnější možnost: Cvik můžete spojit s dýcháním. S nádechem upažíte, s výdechem se ukláníte, s nádechem vyrovnáváte let, s výdechem se ukláníte na druhou stranu atd. Zakončíte výdechem a připažením. Letadlo šťastně přistálo.

DVOJÍ ÚHEL

Stojíte zpříma, nohy u sebe (stoj spojný). Zapažte a za tělem propleťte prsty natažených paží. S výdechem se pomalu prohnutě předklánějte, to znamená první jde hrudník, ne hlava. Natažené a propnuté paže se pohybují obloukem nad hlavu. Po krátké výdržce se s nádechem vracejte do stoje spojného. Opakujete 3x až 5x.



Dvojí úhel