

LUKOSTŘELEC

Lukostřelec musí být dobře soustředěný. Tento cvik nás tedy mimo jiné učí se dobře soustřeďovat.

Vyjdeme z širokého stoje rozkročného. Špičku pravé nohy vytočte doprava. Pravou ruku předpažte. Představte si, že v ní držíte velký luk. Levá ruka je v bok. Vyberte si nějaký cíl, který chcete zasáhnout, upřeně a soustředěně se na něj dívejte. Pak levou ruku zdvihněte, uchopte tětivu a luk napínejte. Vypusťte šíp a vraťte se do stoje rozkročného. Opakujte na druhou stranu, případně celkem 3x na obě strany.



Lukostřelec

Obtížnější možnost: Cvičení lze sladit s dýcháním, během nádechu napínáte tětivu, na vrcholu nádechu vypouštíte šíp, během výdechu připazíte.

HRDINA

Ve stoji rozkročném nakročte tak, aby pravé chodidlo bylo kolmo na levé. Přeneste váhu na pravou nohu a pravé koleno poněkud pokrčte. Trup vytočte vpravo (trochu se tím vytočí i levé chodidlo) vzpažte a sepněte ruce nad hlavou. Protlačte hrudník vpřed (tedy ho vypněte) a dívejte se na sepnuté dlaně nad hlavou. Po kratší výdrž (stále dýcháte normálně) se vraťte do výchozí polohy. Cvičení opakujte na opačnou stranu.



Hrdina

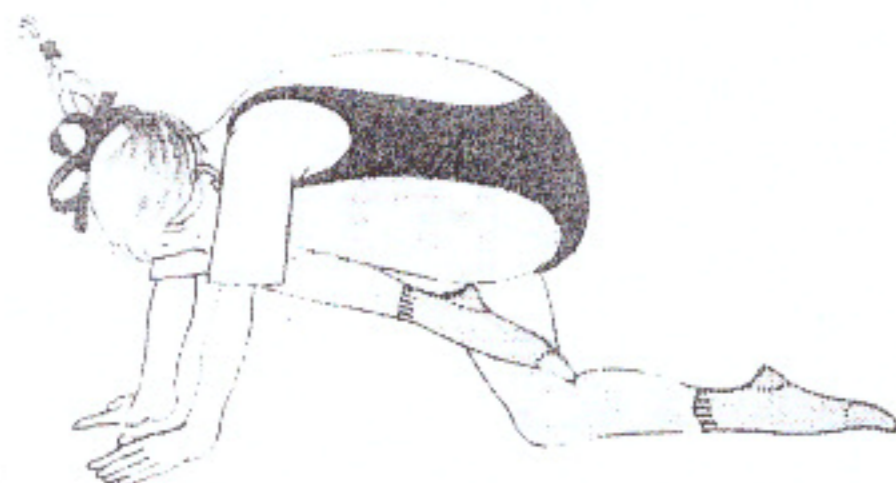
Obtížnější možnost: Tento cvik je tím těžší, čím širší stoj rozkročný si na počátku cvičení zvolíte.

UVOLNĚNÍ

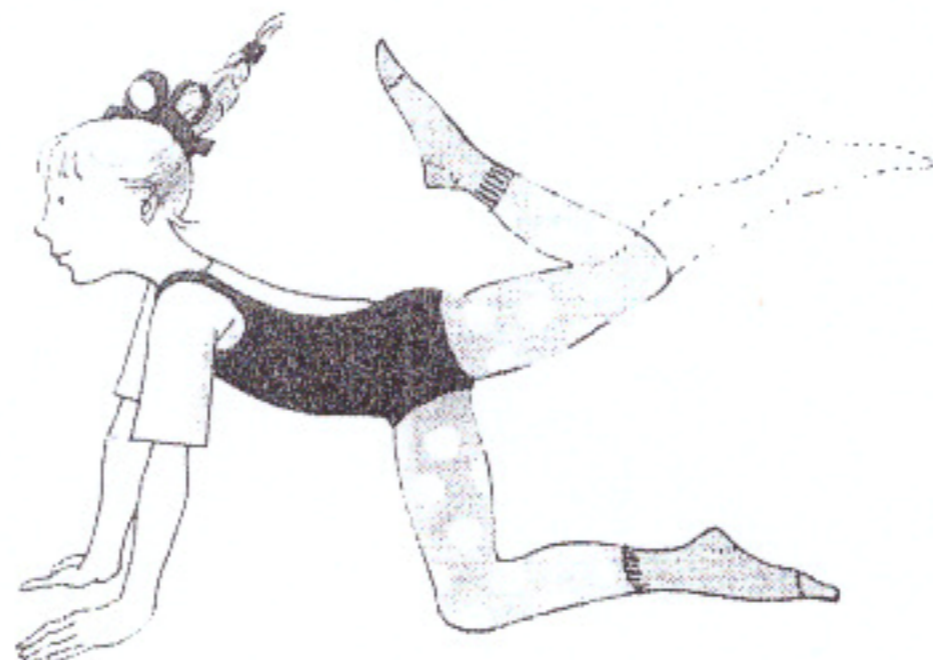
Tento cvik už známe z 1. sestavy (strana 19).

TYGŘÍK

Kočka a tygr jsou v živočišné říši příbuzní. I cviky tygřík a kočka se podobají. Pravda, tygr je větší. Toto cvičení dá o trochu více práce. Působí velmi sebevědomě. Tygr se v pralese hned tak někoho nelekne.



Tygřík s kolenem u brady



Tygřík se zakloněným trupem