

Jméno a příjmení:

Třída:

Rádi bychom vás požádali o zodpovězení několika otázek.

1. Jak se říká v józe cviku, který připomíná pozici medvěda?

.....

2. V lekci jsme použili cvik, který se nazývá široký squat. Jak jinak jej můžeme nazvat?

.....

3. V pozici medvěda:

- Nevadí, když je páteř nahnbená
- Je potřeba, aby páteř byla napřímená

4. Bedrokyčelní sval má tendenci:

- K oslabení
- Ke zkrácení

5. Který cvik Vám připadá snadný a rádi jej cvičíte?

.....

6. Máte ke cvičení nějaké dotazy, podněty, poznámky nebo připomínky?

.....

.....