

Jméno a příjmení: .....

Třída: .....

Rádi bychom vás požádali o zodpovězení několika otázek.

1. Na počátku při rozcvičení při této lekci simulujeme:

- Letní sporty
- Zimní sporty

2. Jak se jmenuje sada cviků pro každý den, které představujeme v této lekci?

3. Co procvičujeme u prvního Tibeťana?

- Dolní končetiny
- Rovnovážný aparát
- Bederní páteř

4. Jakou fyzioterapeutickou pozici podrobně probíráme v dnešní video lekci?

- Motorkáře
- 3 měsíc na zádech
- Rytíře
- Squat

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

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