

Jméno a příjmení: .....

Třída: .....

Rádi bychom vás požádali o zodpovězení několika otázek.

1. V sedě na židli, pokud je předloktí položeno na stole:

- Ramena jsou zvednutá směrem k uším
- Ramena jsou volně spuštěná směrem od uší

2. Který z lektorů představoval v této lekci pracovní stůl:

- Štěpán
- Iva
- Katka

3. V korigovaném sedu kyčle jsou:

- Mírně výše než kolena
- Ve stejné výšce, jako kolena
- Mírně níže než kolena

4. Vzor „EX“ cvičíme v pozici:

- V sedě
- V leže na zádech
- Na čtyřech

6. Můžete vyjmenovat název jednoho nového cviku?

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