**Tělesná výchova - Tercie B**

Všechny Vás moc zdravím.

Jak se Vám podařil nacvičit smečařský rozběh? O nácviku mi můžete napsat
na havela@gymkrom.cz.

Úkol č. 2 – cvičení podle videa (15 min)

1. Rozcvičte se

2. Zopakujte si smečařský rozběh 10x

3. Klik necvičte s odrazem

4. Všech šest cviků (1 kolečko) zopakujte 3x

5. Samotné cvičení na videu začíná od 3:14

6. Pusťte si video <https://www.youtube.com/watch?v=QyBuvF4-2eg> a pojďme na to! Pokud si video pustíte v úterý v 10,00 hod. budeme cvičit společně 😊

Jak se Vám cvičilo? Pište a držte se.

Josef Havela