**PO 09.09.2019 (TOM)**

**ČT 12.09.2019 (PETR)**

Běhání ve 2 řadách do středu tělocvičny, cviky na čarách

Protažení v nástupu

Kopání do lap – 10 kopů – 1-4 ve dvou řadách (zač./pokr.)

Kompenzační protažení

**PO 16.09.2019 (TOM)**

**ČT 19.09.2019 (PETR)**

Údery v nástupu (přední, zadní, kombinace a háky)

Steping v nástupu, s využitím kolen, dále panáci a snožmo

Protažení v nástupu

Kopání v pohybu v řadě na šířku tělocvičny (základní kopy a kombinace)

Techniky v pohybu v řadě na šířku (ap kubi, arae makki, momtong jirugi, kombinace)

Kopání do odražeče ve dvou řadách (bandal chagi, dollyo chagi)