**PO 10.09.2019 (PETR)**

**Běhání v kolečku, cviky na povel**

**Protažení v kolečku**

**Rozkopání do lap v jedné řadě**

**Techniky v pohybu na délku tělocvičny**

**ČT 12.09.2019 (TERKA)**

Zahřátí : běh

Zahřátí II : basket

Protažení každý sám

Kopy do lapy:

A) základní + kombinace s bandal chagi

B) kombinace s úskokem

**PO 16.09.2019 (KUBA)**