

# VARIANTA V.

TÉMA - POHYB/MOBILITA



- ukáзка SOLESTEPS
  - Dedu
    - návrk optimální pozice
    - 2,5 min. sekvence pro vytvoření pocitu potřeby nadchnout se.
- 10 sec. - dedu j 5 sec. zadrž  
= 2,5 min (možno opakovat)