

Strečink - baletní pozice - 1.

Postavíme se s patami u sebe a špičky nám směřují od sebe až (180 stupňů). S výdechem se uvolníme a tlačíme kolena směrem od sebe. Poté pomalu přecházíme do podřepu. Pohyb nám musí vycházet z kyčlí, v žádném případě nevytáčíme kolena.



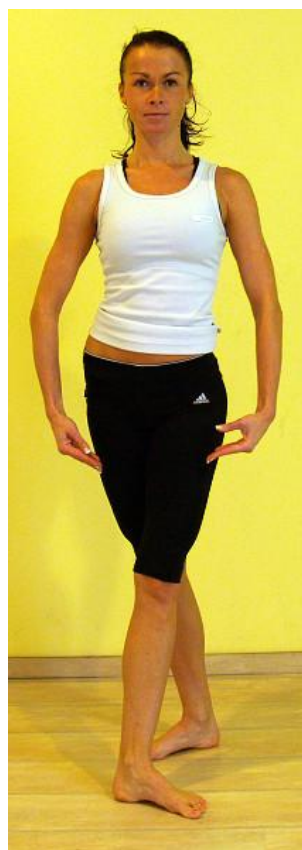
Strečink - baletní pozice - 2.

Stoupneme si s patami asi 30 cm od sebe a špičky otočíme taktéž směrem od sebe až do úhlu 180 stupňů. S výdechem se uvolníme a tlačíme kolena směrem od sebe. Poté pomalu přecházíme do podřepu. Pohyb nám musí vycházet z kyčlí, v žádném případě nevytáčíme kolena.



Strečink - baletní pozice - 3.

Postavíme se s chodidly do rovnoběžné polohy, se špičkami vytočenými do úhlu 180 stupňů. Jedna noha je malinko předsunuta před druhou s patou přibližně uprostřed druhého chodidla. S výdechem se uvolníme a tlačíme kolena směrem od sebe. Poté pomalu přecházíme do podřepu. Pohyb nám musí vycházet z kyčlí, v žádném případě nevytáčíme kolena.



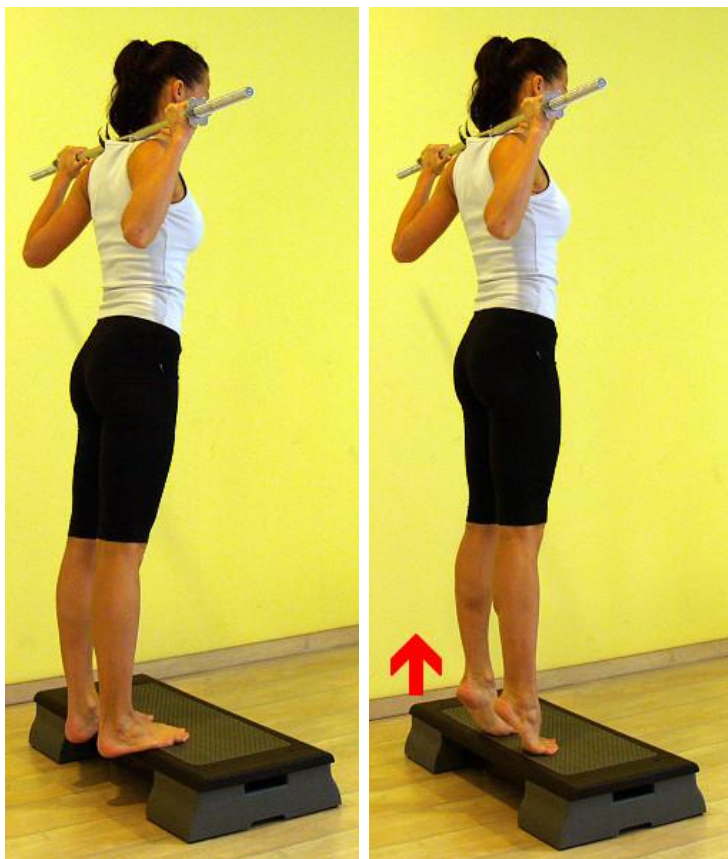
Strečink - baletní pozice - 4.

Postavíme se s chodidly do rovnoběžné polohy, se špičkami vytočenými do úhlu 180 stupňů. Jedna noha je asi o 30 cm předsunuta před druhou s patou na úrovni špičky nohy druhé. S výdechem se uvolníme a tlačíme kolena směrem od sebe. Poté pomalu přecházíme do podřepu. Pohyb nám musí vycházet z kyčlí, v žádném případě nevytáčíme kolena.



Strečink - baletní pozice - 5.

Postavíme se s chodidly do rovnoběžné polohy, se špičkami vytočenými do úhlu 180 stupňů. Jedna noha je malinko předsunuta před druhou s patou na úrovni špičky nohy druhé. S výdechem se uvolníme a tlačíme kolena směrem od sebe. Poté pomalu přecházíme do podřepu. Pohyb nám musí vycházet z kyčlí, v žádném případě nevytáčíme kolena.



Strečink - baletní pozice - 6.

S lehkou činkou na kterou si můžeme naložit záťaž podle uvážení se postavíme na kraj slabě vyvýšené podložky. S výponem vydechneme a s nádechem pokládáme paty na zem.

Strečink - baletní pozice - 7.

Ve stoji rozkročmo si položíme na ramena činku. Uvolníme se a s nádechem pomalu přecházíme do podřepu, mezitím jsou chodidla pořád na zemi. S výdechem se po krátké výdržiči vrátíme zpět do stoje. U tohoto cviku používejte pouze malou záťaž, pro zpevnění zad můžeme použít opasek. Tento cvik je určen pro zdatnější sportovce.

