

Meno: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

## Twist (úplné otočenie trupu)

### Východisková poloha:

Ľahni si na chrbát s vystretými nohami. Natiahni ruky nad hlavu, spoj dlane a polož ich nad hlavou na podlahu. Oči nechaj otvorené (obr. 1).



Obr. 1

### Priebeh cviku

1. Toto cvičenie má viesť do pohybu kotúľaním celé telo. Ak sa chceš otočiť na **pravú** stranu, najprv prenes váhu na **pravú** polovicu tela. Tým sa zdvihne **ľavá** strana panvy a **ľavé** koleno sa pokrčí. Koleno potom pomaly prechádza cez stále vystretú **pravú** nohu. Chodidlo sa pritom ťahá po podlahe a nemalo by sa od nej odlepiť (obr. 2).



Obr. 2

2. Tesne predtým, ako sa dostaneš do polohy na bruchu, pomaly vystri **ľavú** nohu (obr. 3).



Obr. 3

Zostaň 5 sekúnd ležať na bruchu.

3. Teraz prenes váhu tela na **ľavú** stranu, zdvihni **pravú** stranu panvy a nechaj pokrčenú pravú nohu prejsť ponad vystretú **ľavú** nohu. Krátko pred návratom do polohy na chrbte nohu pomaly vystri (pozri obr. ).



Obr. 4

Zostaň 5 sekúnd ležať na chrbte.

4. Túto kompletnú rolovaciu sekvenciu vykonaj 2 až 3-krát v tomto smere. Potom ju zopakuj opačným smerom.