

POZICE NOHOU

- **I. pozice:** váha je rozložena **na obou chodidlech**, paty **spojené**, kolena se **dotýkají**, špičky nohou **od sebe**, ideálně v úhlu 180°
- **II. pozice:** stejné postavení **na obou chodidlech** jako u první pozice, mezi patami je mezera na délku **jednoho chodidla**
- **III. pozice:** nohy jsou mírně **překřížené**, vytočené, chodidla přitisknutá **k sobě** a do poloviny se překrývají
- **IV. pozice:** nohy jsou **překřížené**, vytočené, chodidla jsou od sebe **oddálená** na vzdálenost jednoho chodidla, špička přední nohy je **přímo před patou** zadní nohy, stejně jako pata přední nohy je **přímo před špičkou** zadní nohy.
- **V. pozice:** nohy jsou **překřížené**, vytočené, chodidla jsou k sobě **přitisknutá** a úplně se překrývají, špička přední nohy je **přímo před patou** zadní nohy, stejně jako pata přední nohy je **přímo před špičkou** zadní nohy

Přílohy



