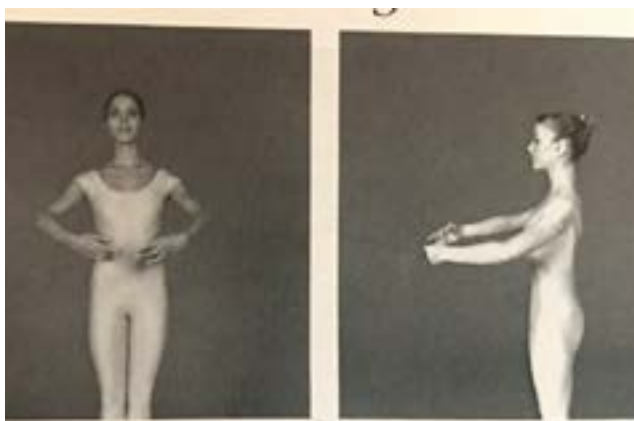


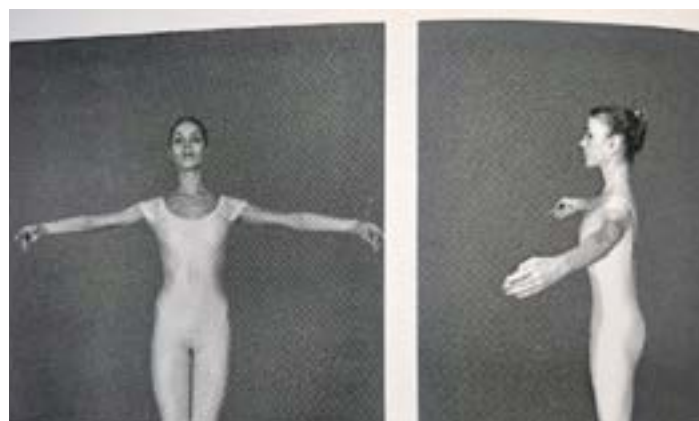
## POZICE PAŽÍ

- **I. pozice:** lehce **ohnuté paže** se spojují před tělem, **prsty u sebe** v přirozeném gestu, **prsteníky pokrčené** o něco víc než ostatní prsty, **palce uvolněné**, aby netrčely vzhůru
- **II. pozice:** doširoka **rozpaž**, ale paže zůstávají před rameny mírně ohnuté, dávej pozor, aby ti neklesaly lokty, **prsty se snaž držet jemně** a půvabně
- **III. pozice:** obě **paže zvedni a lehce pokrč** - tvoří rám obličeje, **ramena nezvedej**, i bez pohledu vzhůru bys měl/a cítit, že **prsty nejsou až nad hlavou**
- **IV. pozice:** jednu **ruku vzpaž** a drž ji půvabně **ohnutou mírně před hlavou**, **druhá ruka je upažená** a lehce pokrčená, při všech těchto pozicích jsou **svaly na břiše a na hýždích stažené**, záda jsou vzpřímená a ramena tlač směrem dolů
- **V. pozice:** jedna **ruka upažená** a **drž ji půvabně ohnutou** mírně před hlavou, **druhá ruka je rozpažená a lehce pokrčená**
- **VI. pozice:** jednu **ruku upažená a lehce pokrčená**, **druhá ruka doširoka rozpažená**, ale paže zůstává před ramenem a jsou **mírně ohnuté**, dávej pozor, aby ti **neklesaly lokty**, **prsty drž jemně** a půvabně

## Přílohy



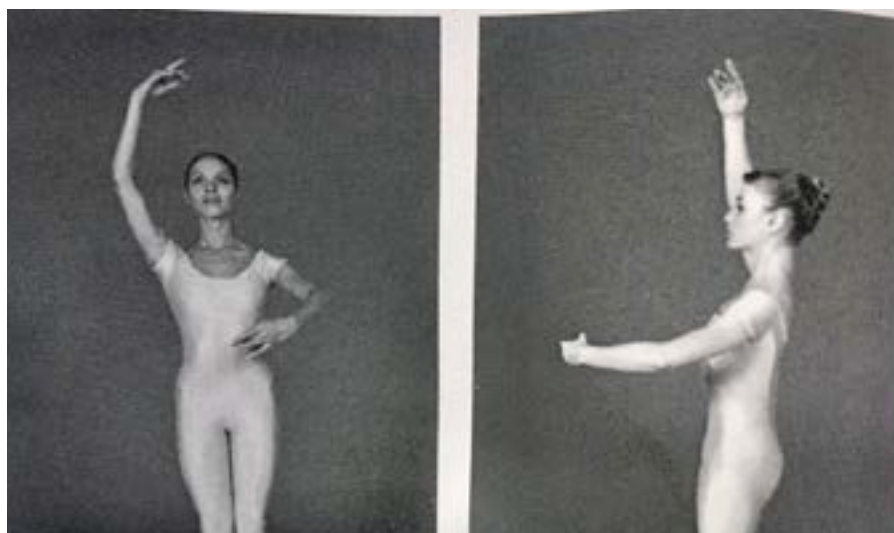
I. pozice (zepředu a z boku)



II. pozice (zepředu a z boku)



III. pozice



IV. pozice (zepředu a z boku)



V. pozice



VI. pozice