

POCHODOVKA I.

1) ve čtverci s pochodem - upažení s hůlkou do strany - nejdříve doprava na další čtyři doby upažení doleva, potom pravá ruka s hůlkou k hlavě do vzpažení a následně do předpažení (8 dob)

2) zařadit pochodem do vertikálních řad (8 dob)

3) v řadách - středové ze čtverce - nahoru (4 doby)

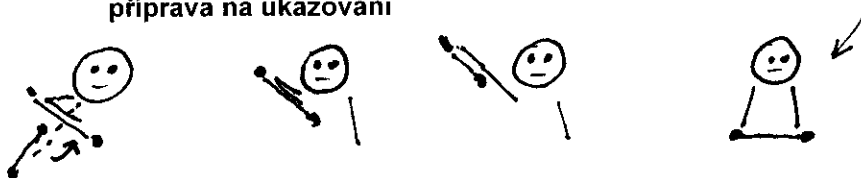
- krajní ze čtverce - dolů (4 doby)

- středové ze čtverce - dolů (4 doby)

- krajní ze čtverce - nahoru (4 doby)

4) vrátit zpět do čtverce pochodem (8 dob)

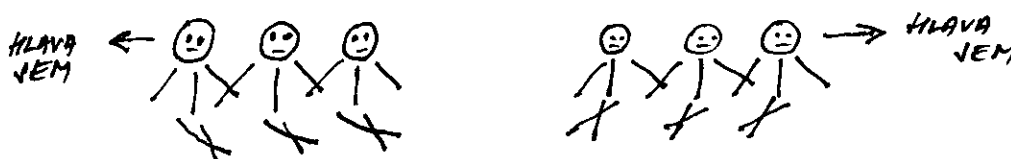
5) pochod - hůlka s rukou do pokrčení a šikmo nahoru a dolů - poslední doba příprava na ukazování (8 dob)



6) ve čtverci s pochodem ukazování (8 dob)

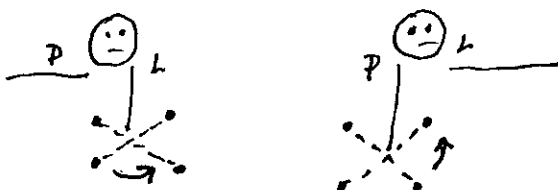
7) zařadit pochodem do horizontálních řad (8 dob)

- v řadách střídavě L a P výkopy do strany + hlava (8 doby)



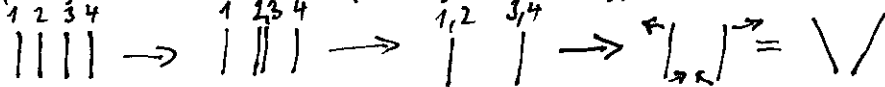
8) zpět do čtverce pochodem hůlka za zády v obou rukách (8 dob)

9) točení horizontální s pochodem střídání levá a pravá ruka na poslední dobu otočka vlevo, vpravo vbok (4+4 doby)

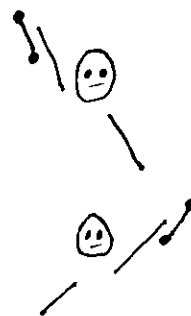


- 10) procházení řad s točením ∞ , zastavení ve dvou vertikálních řadách II (8 dob)
 a utvoření V, hůlka v obou rukách za zády (4 doby)

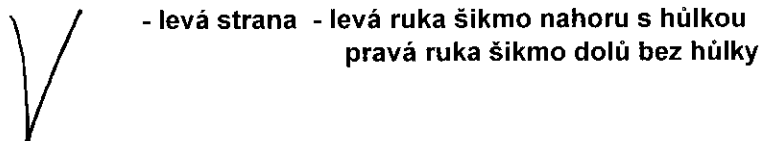
(holky na levé straně hůlku přendají do levé ruky)



- 11) ve V - pravá strana - pravá ruka šikmo s hůlkou nahoru
 levá šikmo dolů



(4 doby)

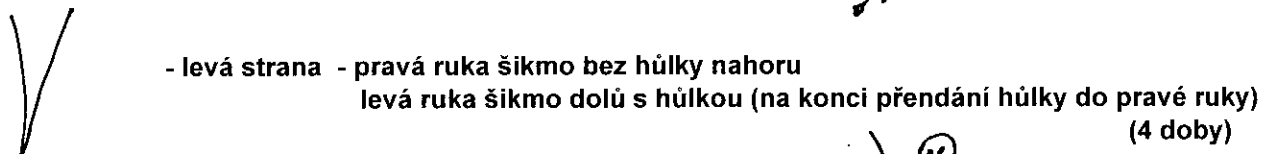


(4 doby)

- 12) po 4 dobách změna - vystřídání
 - pravá strana - levá ruka šikmo nahoru
 pravá ruka s hůlkou šikmo dolů



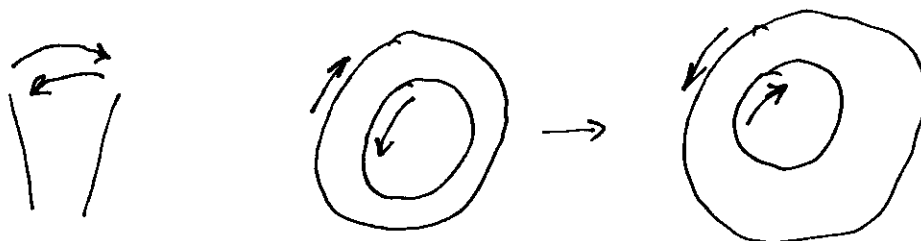
(4 doby)



(4 doby)

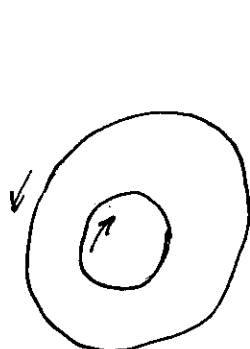
- 13) pochodem do kruhů ve směru točení kruhu - proti sobě
 - poslední doba otočka čelem vzad

(8 dob)



- 14) točení v kruhu ve směru pochodu - vnější kruh - pravá ruka šikmo ven s hůlkou, levá
 ruka v bok prsty šikmo dolů

(8 dob)



- vnitřní kruh - pravá ruka s hůlkou do středu šikmo, levá
 ruka ve vzpažení šikmo ven z kruhu

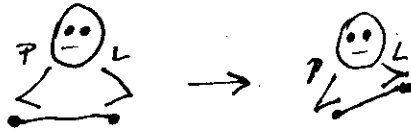
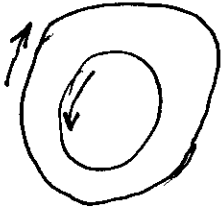
(8 dob)



- na poslední dobu otočka čelem vzad

- 15) točení v kruhu obráceným směrem - vnější kruh - nejprve spojit pokrčeně ruce před sebou s hůlkou, šikmo levý loket dolů a pravý nahoru (pokrčeně)

(8 dob)



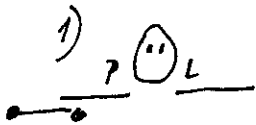
- vnitřní kruh - pravá ruka s hůlkou do vzpažení u hlavy, levá ruka do středu kruhu

(8 dob)



- 16) zastavit na místě - vnější kruh - otočka ven z kruhu + točení k sobě+velký kruh pravá ruka

(4 doby)

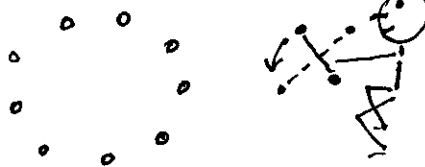


- vnitřní kruh - otočka do kruhu + obě ruce i s hůlkou ukazují do středu kruhu

(4 doby)



- 17) závěrečná póza - na místě - vnější kruh do dřepu - točení ∞



- vnitřní kruh - ve stoji otočit čelem vzad, obě ruce do V

