

11/9
Cvičení

Zajíc

Běží zajíc po poli,
nožičky ho nebolí.
Přeskakuje hroudy hlíny,
není ani trochu líný.




Skákání snožmo
Skáčeme ve stoji snožmo. Snažíme se skočit co nejdál.
Při skoku nám pomáhá sloh rukou.

89

Káčátka

Jdou kačenky spolu,
jedna za druhou.
Zpívají si k tomu,
hola hej, hola hou.



Chůze o dřepu
Dřepneme si s koleny co nejdále od sebe, dlaně dáme na ramena.
Chůzí ve dřepu napodobujeme malá káčátka.

85

Žabka

Každé ráno celý rok
skáču svižně přes potok.
S žabkou si dám závody,
snad nespadnu do vody.




Výskoky z dřepu do dřepu
Dřepneme si s koleny co nejdále od sebe, dlaně se opírají o zem.
Při skoku nám pomáhá sloh rukou. Z výskoku se vracíme zpět do dřepu.

91

Zvony

Po krajně krásně zní
staré zvony kostelní.
Bim-bam, bim-bam z kostela
je písnička veselá.



Předklony a záklony hlavy
Hlavou střídavě předkláníme a zakláníme. Aby se nám hlava nezatočila,
pohyb by měl vycházet z dolní části krční páteře. Oči necháváme otevřené.

15