

Během cvičení udržuj své
tělo zcela zpevněné!
Nespěchej, pohyby prováděj
pomalu a hezky plynule!

Ps:

Prováděj jeden cvik po druhém – žádný nevynechej.

Po každém si dej minutku pauzu nebo méně.

1 min.
pauza

Kruháček si projdi jednou,
nebo klidně dvakrát, pokud máš ještě sílu.

1-2x

Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.

Kruháček s vlastní vahou č. 1



Králík



základní pozice



provedení č.1



provedení č.2

základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Horní končetiny na šíři ramen.

Ruce daleko před tělem.

Ruce opřené po celé ploše.

Prsty rukou směřují vpřed.

Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: celé tělo

provedení

1. Odraz se dolními končetinami.
2. Dopadni špičkami nohou u rukou + přesuň horní končetiny vpřed do základní polohy.

Jak běhá králík?
Vyzkoušej si to.



kruháček s vlastní vahou č. 1
cvik č. 1

Pablo Picasso



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Položená hlava.

Bedra přitisklá k zemi.

Ruce opřené po celé ploše.

Jedna dolní končetina propnutá

a druhá pokrčená na zemi.

Propnutá špička nohy.

Oblast cvičení: dolní končetiny a břicho

provedení

1. Špičkou jedné nohy namaluj ve vzduchu 2 až 3 obrázky.

Tipy na obrázky: slunce, květina, strom, dům, srdce, kočka, pes, mrak, auto apod.

Po dokončení namaluj ty samé obrázky špičkou druhé nohy.

Namaluj obraz jako slavný španělský malíř Pablo Picasso.



kruháček s vlastní vahou č. 1
cvik č. 2

Egyptský tanec



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava a trup v jedné rovině.
Dlaně směřují vzhůru.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní končetiny a záda

provedení

1. S výdechem pokrč horní končetiny.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Zatancuj si jako
Egyptán.



kruháček s vlastní vahou č. 1
cvik č. 3

Umpa Lumpa



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny u sebe.

Špičky nohou směřují do stran.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a hýždě



provedení

1. S nádechem proved' podřep s koleny vytočenými ve směru špiček.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Zatancuj si jako Umpa Lumpa, ale zpomaleně.



kruháček s vlastní vahou č. 1
cvik č. 4

Velryba



Vyzkoušej, jak velryba pohybuje svou velkou ocasní ploutví.

základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Ruce s propletenými prsty podpírají položenou hlavu.

Bedra přitisklá k zemi.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: břicho

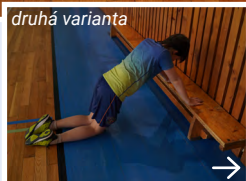
provedení

1. S výdechem zvedni hlavu a horní část trupu.
2. S nádechem zpět do základní polohy.



kruháček s vlastní vahou č. 1
cvik č. 5

Výťah



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava a trup v jedné rovině.

Horní končetiny dál od sebe, než je šíře ramen.

Ruce pod rameny.

Ruce opřené po celé ploše.

Prsty rukou směřují vpřed.

Dolní končetiny u sebe.

Kolena nejsou pod boky, ale dál od těla.



provedení

1. S nádechem pokrč horní končetiny a posuň tělo o něco níže.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Kolikrát? 6–12×

Oblast cvičení: horní končetiny a prsa

Pohybuj se jako výťah, který jezdí dolů a zase nahoru.



kruháček s vlastní vahou č. 1
cvik č. 6