

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.

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

Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.



1 min.
pauza

1-2x



Kruháček s vlastní vahou č. 2



Kočka



základní poloha

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

- Horní končetiny na šíři ramen.
- Ruce opřené po celé ploše.
- Prsty rukou směřují vpřed.
- Dolní končetiny na šíři boků.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 8–12.

Oblast cvičení: celé tělo

provedení

Pohybuj se jako kočka (chůze po rukou a špičkách nohou).

Umiš chodit po čtyřech jako kočka?



kruháček s vlastní vahou č. 2
cvik č. 1

Závora



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.

Kolikrát? 8–12× na každou dolní končetinu.

Oblast cvičení: dolní končetiny a břicho



provedení

1. S nádechem pohybuj zvednutou dolní končetinou do strany.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Po dokončení cvičení na jednu dolní končetinu opakuj totéž na druhou dolní končetinu.

Pozor, jede vlak.
Dávej závora dolů
a pak zpět nahoru.



*kruháček s vlastní vahou č. 2
cvik č. 2*

Kung Fu panda



základní poloha

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

- Hlava a trup v jedné rovině.
- Horní končetiny na šíři ramen.
- Ruce pod rameny.
- Ruce opřené po celé ploše.
- Prsty rukou směřují vpřed.
- Dolní končetiny na šíři boků.
- Kolena pod boky

provedení

1. S výdechem zvedni jednu horní končetinu a jednu dolní končetinu z druhé strany.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě končetinami.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní končetiny, záda a hýždě

Vyzkoušej si bojový pohyb Kung Fu pandy.



kruháček s vlastní vahou č. 2
cvik č. 3

Brouk



základní poloha

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

- Položená hlava.
- Bedra přitisklá k zemi.
- Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: břicho

provedení

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

Jsi brouk, který se převrátil na záda a snaží se zvednout zpět na nohy.



*kruháček s vlastní vahou č. 2
cvik č. 4*

Egyptský pozdrav



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Prsty rukou směřují dolů.

Dlaně tlačí proti sobě.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní končetiny a prsa



provedení

1. S výdechem otoč ruce prsty vzhůru a zvedni horní končetiny do polohy zobrazené na obrázku.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Vyzkoušej si
egyptský pozdrav.



kruháček s vlastní vahou č. 2
cvik č. 5

Pasování na rytíře



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a hýždě

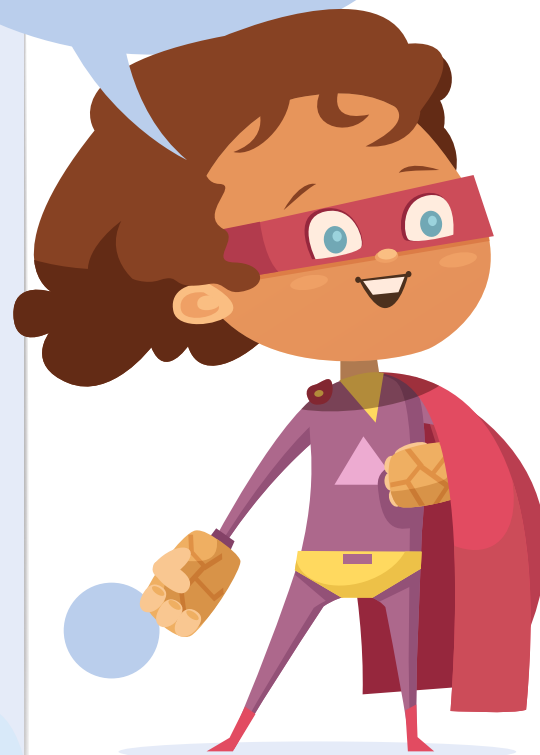


provedení

1. S nádechem proved' velký krok vpřed jednou dolní končetinou tak, aby byla přední a zadní dolní končetina pokrčená.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Víš, jak se člověk stane rytířem? Musí být nejprve pasován na rytíře. Vyzkoušej si, jak se to dělá.



kruháček s vlastní vahou č. 2
cvik č. 6