

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. 4



Nůžky



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny 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.

Kolikrát? 8–12×

provedení

1. S výdechem se odraz z dolních končetin a dopadni na zem s rozkročenými dolními končetinami.
2. S nádechem se odraz zpět do základní polohy.

Druhá varianta: místo odrazu proved' krok jednou a poté druhou dolní končetinou do strany a poté zase zpět.

Oblast cvičení: horní končetiny, břicho a záda

Taky ti tento pohyb připomíná nůžky?



kruháček s vlastní vahou č. 4
cvik č. 1

Baletka | Baletní tanečník



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dlaně směřují k sobě.

Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a hýždě



provedení

1. S výdechem pokrč jednu dolní končetinu do strany a propni špičku nohy.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

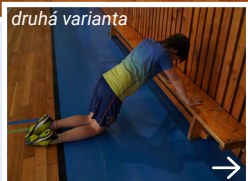
Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Vyzkoušej si pozici
v baletu.



kruháček s vlastní vahou č. 4
cvik č. 2

Výtah



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? 4–8×

Oblast cvičení: horní končetiny a prsa

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



kruháček s vlastní vahou č. 4
cvik č. 3

Pružinový houpací panák



základní poloha

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

Hlava, trup a horní část dolních končetin v jedné rovině.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a břicho



provedení

1. S nádechem proved' záklon.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Zkus se pohybovat jako pružinový houpací panák dozadu a zpět.



kruháček s vlastní vahou č. 4
cvik č. 4

Čáp



základní poloha

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

Položená hlava.

Bedra přitisklá k zemi.

Hřbety rukou opřené o zemi.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: prsa a záda

provedení

1. S výdechem zvedni obě natažené horní končetiny a tleskni.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Pohybuj horními končetinami, jako když čáp klape zobákem.



kruháček s vlastní vahou č. 4
cvik č. 5

Spider-Man v posilovně



Zacvič si jako
superhrdina Spider-Man.

základní poloha

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

Položená hlava.

Trup a horní část dolních končetin v jedné rovině.

Ruce opřené po celé ploše.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a hýždě

provedení

1. S výdechem propni jednu dolní končetinu a špičku nohy.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.



kruháček s vlastní vahou č. 4
cvik č. 6