

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. 6

Housenka



základní pozice



provedení č.1



provedení č.2

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? 4–8× celý pohyb

provedení

1. Cupítej po špičkách nohou směrem k tělu.
2. Cupítej na rukou směrem od těla zpět do základní polohy.

Oblast cvičení: celé tělo

Pohybuj se po prostoru jako housenka.



kruháček s vlastní vahou č. 6
cvik č. 1

Sopka



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Dolní končetiny dál od sebe, než je šíře boků.

Kolena a špičky nohou směřují mírně do stran.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a hýždě



provedení

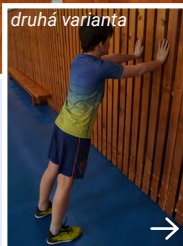
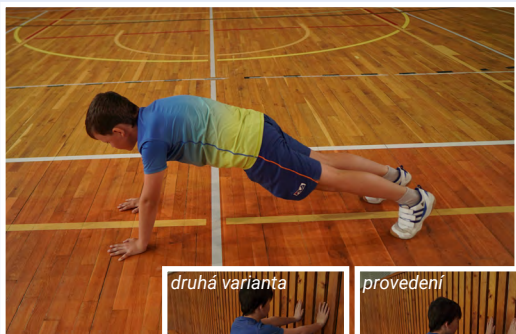
1. S výdechem vyskoč.
2. Dopadni zpět do základní polohy a poté se nadechni.

Skákej, jako když vybuchne sopka a láva vystřelí do nebe.



kruháček s vlastní vahou č. 6
cvik č. 2

Lenochod



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.

provedení

1. S výdechem pokrč jednu dolní končetinu pod trup.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní končetiny, břicho a záda

Zkus pohybovat
dolními končetinami
jako lenochod.



kruháček s vlastní vahou č. 6
cvik č. 3

Šmoula Silák



Pojď si zacvičit
jako šmoula Silák.

základní poloha

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

Hlava položená na skrčené horní končetině.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Ruka v pěst položená na zemi.

Kolikrát? 8–12× na každou horní končetinu.

Oblast cvičení: horní končetiny a prsa

provedení

1. S výdechem zvedni horní končetinu nad tělo.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Po dokončení cvičení opakuj totéž na druhou horní končetinu.

Druhá varianta: skrčené dolní končetiny pro lepší stabilitu.



kruháček s vlastní vahou č. 6
cvik č. 4

Kleště



základní poloha

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

Položená hlava.

Bedra přitisklá k zemi.

Ruce opřené po celé ploše.

Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a břicho

provedení

1. S výdechem zvedni hlavu a horní část trupu, a současně zvedni a pokrč jednu dolní končetinu.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Taky ti tento pohyb připomíná kleště?



kruháček s vlastní vahou č. 6
cvik č. 5

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 šíři 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. 6
cvik č. 6*