

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. 7



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. 7
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. 7
cvik č. 2*

Nindža bojovník



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dlaně směřují dolů.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní končetiny a záda



provedení

1. S výdechem pokrč horní končetiny za tělem a hřbet rukou polož na záda.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Vyzkoušej si
bojový pohyb
nindži



kruháček s vlastní vahou č. 7
cvik č. 3

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. 7
cvik č. 4

Klubíčko



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 u sebe.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: břicho

provedení

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

Umíš se sbalit
do klubíčka?



kruháček s vlastní vahou č. 7
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 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. 7
cvik č. 6*