

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. 8



Žehlicí prkno



Zpevnit se
jako žehlicí prkno.

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 u sebe.

provedení

1. S výdechem zvedni boky do polohy žehlicího prkna.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: celé tělo



*kruháček s vlastní vahou č. 8
cvik č. 1*

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. 8
cvik č. 2*

Pružný klíč



Už jsi někdy viděl
takto pružný klíč?

základní poloha

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

Ruce s propletenými prsty podpírají položenou hlavu.

Bedra přitisklá k zemi.

Chodidla u sebe.

Kolena od sebe.

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. 8
cvik č. 3

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. 8
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 zem.

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. 8
cvik č. 5*

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. 8
cvik č. 6*