

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. 9



# 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 8–14.

**Oblast cvičení:** celé tělo

## provedení

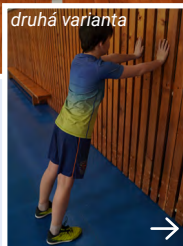
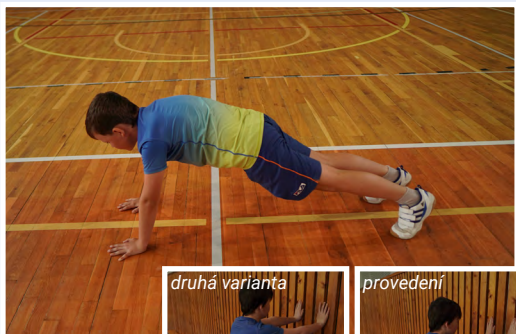
Pohybuj se jako kočka (chůze po rukou a špičkách nohou).

Umíš chodit po čtyřech jako kočka?



kruháček s vlastní vahou č. 9  
cvik č. 1

# 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. 9  
cvik č. 2

# Most



## 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 na širší boků.

**Kolikrát?** 8–12×

**Oblast cvičení:** dolní končetiny a hýždě

## provedení

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

Vyzkoušej si  
polohu mostu.



kruháček s vlastní vahou č. 9  
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. 9  
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. 9  
cvik č. 5

# Umpa Lumpa



## základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny u sebe.

Špičky nohou směřují do stran.

**Kolikrát?** 8–12×

**Oblast cvičení:** dolní končetiny a hýždě



## provedení

1. S nádechem proved' podřep s koleny vytočenými ve směru špiček.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Zatancuj si jako Umpa Lumpa, ale zpomaleně.



kruháček s vlastní vahou č. 9  
cvik č. 6