

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. 10



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.

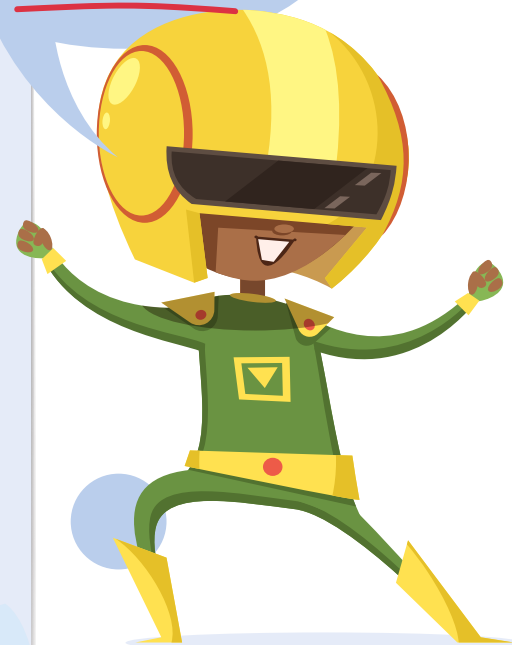
Kolikrát? 4–8× celý pohyb

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. 10
cvik č. 1

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 šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a břicho

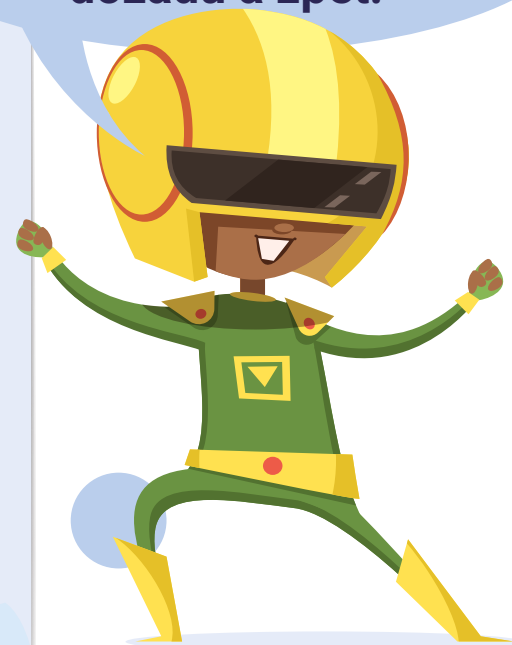


provedení

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. 10
cvik č. 2*

Egyptský tanec



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Dlaně směřují vzhůru.

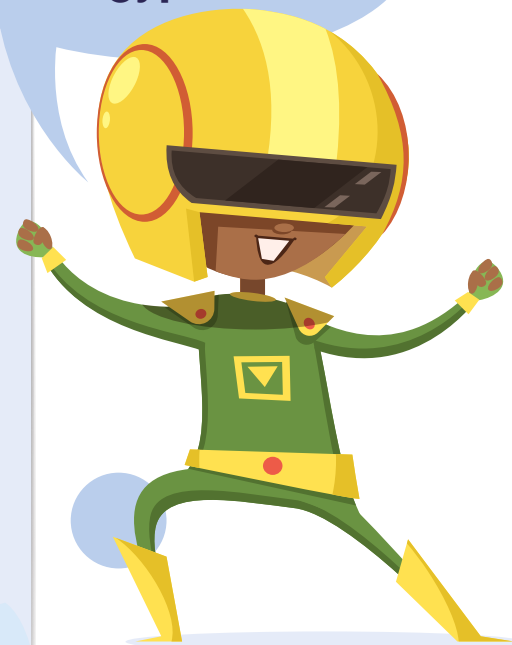
Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní končetiny a záda

provedení

1. S výdechem pokrč horní končetiny.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Zatancuj si jako
Egyptan.



*kruháček s vlastní vahou č. 10
cvik č. 3*

Krasobruslař | Krasobruslařka



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 širší boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a hýždě

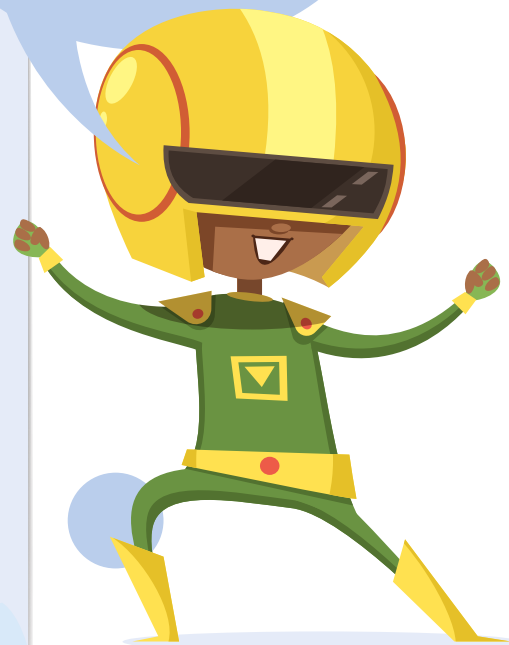


provedení

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

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Zkus udržet rovnováhu jako krasobruslařka/ krasobruslař.



*kruháček s vlastní vahou č. 10
cvik č. 4*

Superman v posilovně



základní poloha

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

- Položená hlava.
- Bedra přitisklá k zemi.
- Dolní končetiny na širší boků.

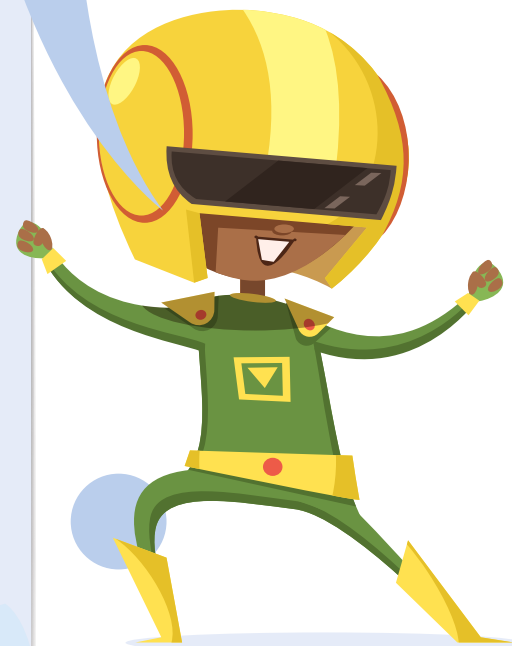
Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: břicho

provedení

1. S výdechem zvedni hlavu a horní část trupu a dotkni se kolen.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Zacvič si jako superhrdina Superman.



*kruháček s vlastní vahou č. 10
cvik č. 5*

Egyptský pozdrav



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Prsty rukou směřují dolů.

Dlaně tlačí proti sobě.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12×

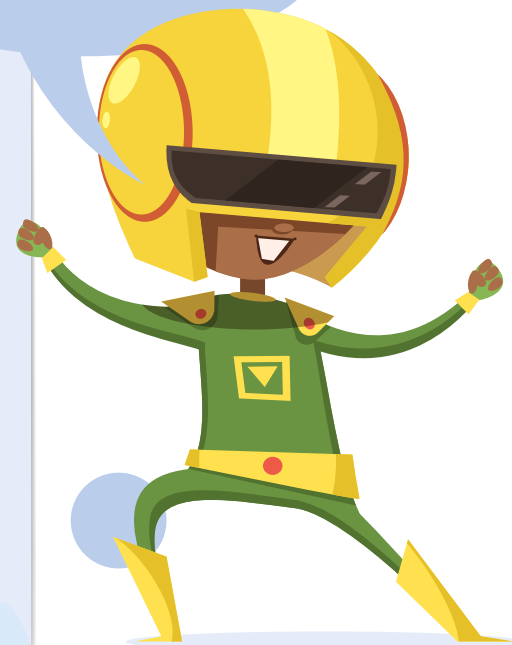
Oblast cvičení: horní končetiny a prsa



provedení

1. S výdechem otoč ruce prsty vzhůru a zvedni horní končetiny do polohy zobrazené na obrázku.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Vyzkoušej si
egyptský pozdrav.



*kruháček s vlastní vahou č. 10
cvik č. 6*