

**Během cvičení udržujte své tělo
zcela zpevněné!
Nespěchejte, pohyby provádějte
pomalu a hezky plynule!**

Ps:

Provádějte jeden cvik po druhém – žádný nevynechejte.

Po každém si dejte minutku pauzu nebo méně.

Kruháček si projděte jednou, nebo klidně dvakrát,
pokud máte ještě sílu.

Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.

Zvolte si tak velkou PET lahev a tolik vody, aby se vám
s ní dobře a s úsměvem cvičilo.



1 min.
pauza



Kruháček s PET lahví č. 8



Opice



základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava a trup v jedné rovině.
Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12× si předejte lahev

Oblast cvičení: celé tělo



provedení

1. S nádechem natáhněte horní končetiny a předejte si lahev.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Střídavě si předávejte lahev.

Podávejte si lahev
jako opice, které si
předávají banány.



kruháček s PET lahví č. 8
cvik č. 1

Mazurka



základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava a trup v jedné rovině.
Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12× se vytoč na stranu

Oblast cvičení: trup



provedení

1. S nádechem vytoč horní polovinu těla na jednu stranu + druhý cvičenec se dotkne lahve.
2. S výdechem vytoč horní polovinu těla na druhou stranu + druhý cvičenec se dotkne lahve.

Po dokončení cvičení se vyměňte.

Zatancujte si
mazurku.



kruháček s PET lahví č. 8
cvik č. 2

Domeček



základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12× každý cvičenec

Oblast cvičení: horní a dolní končetiny



provedení

1. S nádechem současně pokrč horní i dolní končetiny, jako na obrázku.
2. S výdechem zpět do základní polohy a předej lahev druhému cvičenci.

Cvičenci se střídají.

Taky ti tato
poloha připomíná
domeček?



kruháček s PET lahví č. 8
cvik č. 3

Brána



základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12× si předejte lahev

Oblast cvičení: trup



provedení

1. S výdechem se nakloňte do strany.
2. S nádechem zpět do základní polohy a předejte si lahev.

Střídavě si předávejte lahev.

V polovině cvičení si vyměňte místa.

Pohybujte se
jako brána, která se
otevívá a zavírá.



kruháček s PET lahví č. 8
cvik č. 4

Klokani



základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava v mírném předklonu (*sledujte prostor pod sebou*).

Trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12× přeskočte překážku

Oblast cvičení: dolní končetiny

provedení

1. S nádechem přeskočte překážku na druhou stranu.
2. S výdechem přeskočte překážku zpět.

Přeskakujte překážku
jako klokani.



kruháček s PET lahví č. 8
cvik č. 5

Vrtulník



základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava a trup v jedné rovině.
Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12× se vytoč na stranu

Oblast cvičení: horní končetiny a trup



provedení

1. S nádechem rychle otoč horní končetiny na jednu stranu.
2. S výdechem to samé na druhou stranu.

Úkolem druhého cvičence je zpomalit pohyb prvního cvičence (*dotkne se horních končetin prvního cvičence*).

Po dokončení cvičení se vyměňte.

Pohybuj zrychleně
lahví, jako když letí
vrtulník.



kruháček s PET lahví č. 8
cvik č. 6