

Pohyby jsou bez výdrže (to znamená, že jeden cvik provádíš bez zastavení).



Nezapomeň plynule dýchat.



Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.



Rozcvička č. 1



Fotbalový míč



základní poloha

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

- Předkloněná hlava.
- Trup v jedné rovině.
- Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: krk



provedení

1. Prováděj půlkruhy hlavou ze strany na stranu až do pocitu tahu.

Pohybuj hlavou jako míč, který se kutálí po zemi.



rozcvička č. 1
cvik č. 1

Vítěz



základní poloha

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

- Hlava a trup v jedné rovině.
- Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 4–6×

Oblast rozcvičení: ramena a lokty



provedení

1. Pokrč horní končetiny a současně je posuň dolů.
2. Zpět do základní polohy.

Pohybuj horními končetinami jako vítěz.



Mlýnská kola



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Kolikrát? 4–6× na jednu stranu

Oblast rozcvičení: zápěstí

provedení

1. Prováděj rukama malé kroužky na jednu stranu.

Poté na druhou stranu.

Otáčej rukama,
jako když se točí
mlýnská kola.



Voják



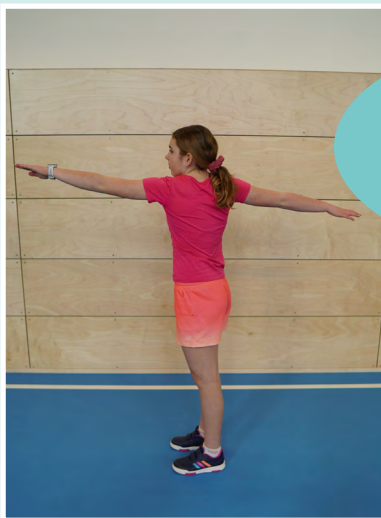
základní poloha

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

- Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.
- Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: horní končetiny



provedení

1. Pohybuji nataženými horními končetinami – jednou vpřed, druhou vzad – až do pocitu tahu.

Střídavě vpřed a vzad.

Pohyby prováděj rychleji.

Pohybuji horními končetinami jako voják.



Okno



Podívej se do okna.
Co tam vidíš?

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.

provedení

1. Prostrč jednu nataženou horní končetinu vedle druhé horní končetiny, opři se o tuto horní končetinu a podívej se do strany.
2. Zpět do základní polohy.

Střídavě na jednu a druhou stranu.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: bedra a hrudník



Disco tanec



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? 4–6× celý pohyb (vpřed a vzad)

Oblast rozcvičení: pánev



provedení

1. Pohybuj boky střídavě dopředu a dozadu.

Zatanči si ve stylu disco.



rozcvička č. 1
cvik č. 6

Tkaničky



základní poloha

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

- Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.
- Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: kolena a kyčle



provedení

1. Pokrč jednu dolní končetinu, posuň ji do strany a dotkni se tkaniček na botě.
2. Zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Dotkneš se rukou tkaniček na botě ve stoji na jedné noze?



rozcvička č. 1
cvik č. 7

Kolečko



základní poloha

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

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

Kolikrát? 4–6× na jednu stranu

Oblast rozcvičení: kotníky

provedení

1. Zvedni jednu dolní končetinu a prováděj nohou malé kroužky na jednu stranu.

Poté na druhou stranu.

Po dokončení cvičení na jednu dolní končetinu opakuj totéž na druhou dolní končetinu.

Namaluj špičkou
nohy kolečko.



rozcvička č. 1
cvik č. 8

Žirafa



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: trup a dolní končetiny



provedení

1. Předkloň se a dotkni se země před jednou dolní končetinou.
2. Zpět do základní polohy.

Střídavě k jedné a druhé natažené dolní končetině.

Pohyby prováděj rychleji.

Pohybuj se jako žirafa, která se sklání, aby dosáhla na chutnou trávu.



Ještěrka



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 8–12.

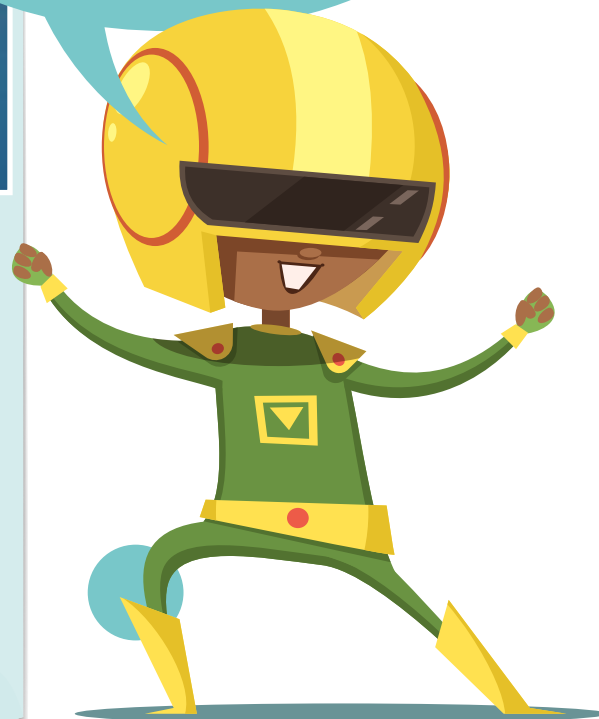
Oblast rozcvičení: celé tělo



provedení

1. Plaz se po zemi jako ještěrka.

Představ si, že jsi malá ještěrka, která se tiše plazí krajinou.



rozcvička č. 1
cvik č. 10