

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



Nezapomeň plynule dýchat.



Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.



Rozcvička č. 3



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. 3
cvik č. 1

Větrák



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× na jednu stranu

Oblast rozcvičení: ramena



provedení

1. Prováděj nataženými horními končetinami velké kruhy na jednu stranu.

Poté na druhou stranu.

Otáčeš horními končetinami, jako když se točí větrák.



rozcvička č. 3
cvik č. 2

Vrabčák



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: lokty a zápěstí



provedení

1. Pokrč horní končetiny a dotkni se prsty ramen.
2. Zpět do základní polohy.

Pohybuj horními končetinami jako vrabčák křídly.



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 cvičení: bedra a hrudník



Drak



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× dohromady

Oblast rozcvičení: trup a horní končetiny



provedení

1. Vytoč natažené horní končetiny na jednu stranu, až do pocitu tahu, a podívej se za sebe.
2. To samé na druhou stranu.

Střídavě na jednu a druhou stranu.

Pohyby prováděj rychleji.

Představ si, že jsi dvouhlavý drak, který se otáčí na jednu a druhou stranu.



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



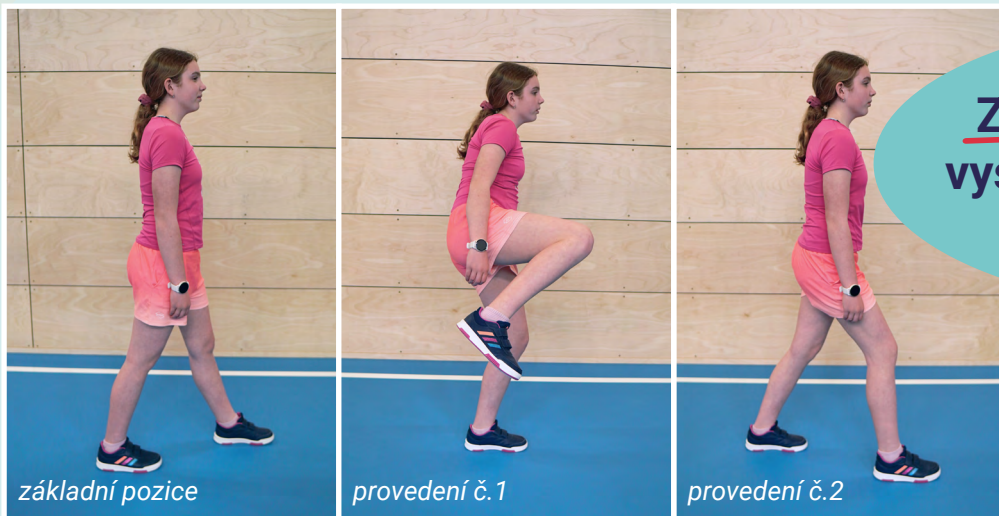
provedení

1. Pohybuj boky střídavě dopředu a dozadu.

Zatanči si ve stylu disco.



Džungle



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Jedna dolní končetina vpředu a druhá vzadu.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: kyčle

provedení

1. Zvedni koleno zadní dolní končetiny co nejvýš a udělej krok vpřed obloukem.

2. To samé druhou dolní končetinou.

Střídavě jednou a druhou dolní končetinou.

Zvedej nohy dostatečně vysoko, jako v džungli, kde roste vysoká tráva.



rozcvička č. 3
cvik č. 7

Houpačka



základní poloha

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

Hlava, trup a jedna dolní končetina v jedné rovině.

Kolikrát? 4–6× celý pohyb (vpřed a vzad)

Oblast rozcvičení: kolena a kotníky



provedení

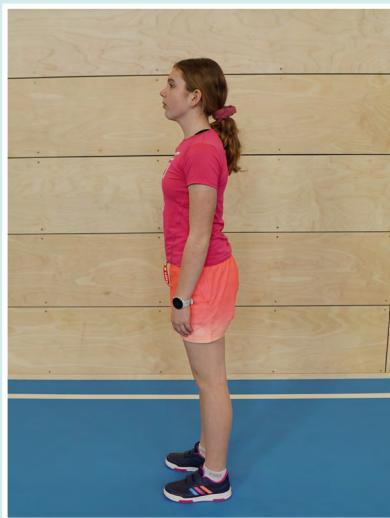
1. Pohybuj dolní částí dolní končetiny a nohou směrem vpřed a vzad.

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

Pohybuj dolní končetinou, jako když se houpá houpačka.



Chůze čápa



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: dolní končetiny



provedení

1. Zvedni jednu nataženou dolní končetinu před tělo co nejvýše, až do pocitu tahu a udělej krok vpřed.

2. To samé druhou dolní končetinou.

Střídatě jednou a druhou dolní končetinou.

Pohyby prováděj rychleji.

Procházej se po prostoru jako čáp.



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.

