

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

Nezapomeň plynule dýchat.



Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.



Rozcvička č. 4



Přechod pro chodce



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: krk

provedení

1. Podívej se na jednu stranu až po pocitu tahu.

Střídavě na jednu a pak na druhou stranu.

Otáčej hlavu na jednu a druhou stranu, jako když se rozhlížíš před přecházením silnice.



rozcvička č. 4 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.



rozcvička č. 4
cvik č. 2

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 rozvíjení: zápěstí

provedení

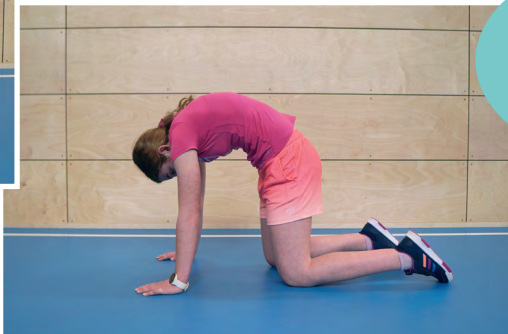
1. Prováděj rukama malé kroužky na jednu stranu.

Poté na druhou stranu.

Otáčej rukama,
jako když se točí
mlýnská kola.



Kočka



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. Prohni záda do oblouku.
2. Zpět do základní polohy.

Kolikrát? 4–6×

Oblast rozcvičení: bedra a hrudník

Protáhni se
jako kočka.



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.

Střídatě na jednu a druhou stranu.

Pohyby prováděj rychleji.

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



Hula Hop



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? 4–6× na jednu stranu

Oblast rozcvičení: pánev



provedení

1. Prováděj kroužení boky.

Po dokončení cvičení na jednu stranu opakuj totéž na druhou stranu.

Otáčej boky,
jako bys kolem těla
točil/točila obruč
hula hop.



rozcvička č. 4
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?



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.

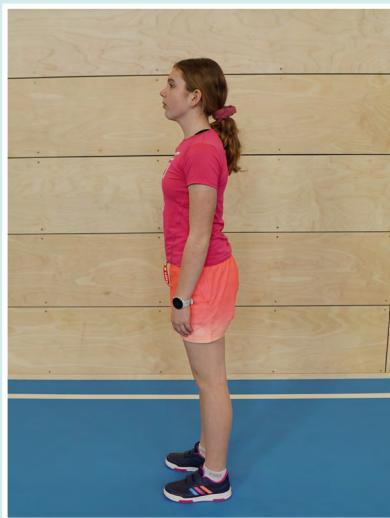
Po dokončení cvičení na jednu dolní končetinu opakuj totéž na druhou dolní končetinu.

Namaluj špičkou
nohy kolečko.



rozcvička č. 4
cvik č. 8

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.

Střídavě jednou a druhou dolní končetinou.

Pohyby prováděj rychleji.

Procházej se po prostoru jako čáp.



Plameňák



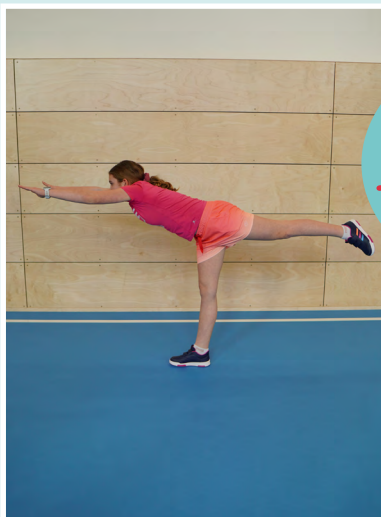
základní poloha

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? 4–6× dohromady

Oblast rozcvičení: celé tělo



provedení

1. Postav se na jednu dolní končetinu, přesuň natažené horní končetiny vpřed a druhou nataženou dolní končetinu vzad až do pocitu tahu.
2. Zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Pohyby prováděj rychleji.

Zaujmi polohu plameňáka, který stojí na jedné noze.

