

**Ahoj! Vítej na kruháčku!
Ať jsi tu sám, s kamarádem
nebo s rodinou, čeká tě
spousta zábavy. Než začneme,
ukážeme ti, jak to tu chodí.**

1) Nejprve si vyber:

- jednu zahřívací aktivitu,
- jednu rozcvičku,
- jeden kruháček,
- jednu protahovací sestavu.

**2) Pak si vše projdi, ať víš, co tě čeká.
Nevěnuj tomu příliš mnoho času.**

**3) A teď je čas na akci.
Cvič podle tohoto pořadí:**

1. zahřívací aktivita
2. rozcvička
3. kruháček
4. protažení



Jdeme na to!