

1.

Zahřívací aktivita „Na místě“

1. Chůze na místě.
2. Skákací panák na místě.
3. Pomalejší běh na místě.
4. Skoky na levé dolní končetině na místě.
5. Skoky na pravé dolní končetině na místě.
6. Rychlejší běh na místě.
7. Skoky na obou dolních končetinách střídavě vpřed a vzad na jednom místě.
8. Rychlejší běh na místě se zakopáváním (*paty se dotýkají hýždí*).

Jak dlouho? U každého cviku napočítej do 15.

Počet cvičenců: 1 či více.

Nezapomeň zapojit
i pohyb horních končetin
při chůzi a běhu.

