

3.

Zahřívací aktivita „Zamotaný běh“

Oběhnutí nějakého většího prostoru
(tělocvičny, parku, zahrady, domu, bytovky...)
se změnami směrů a změnami způsobu
pohybu dle tvé fantazie.

*Např. běh vpřed, běh vzad, 4 dřepy na místě, běh stranou, chůze
psa, běh s předkopáváním, běh se zakopáváním, chůze raka,
chůze čápa, skákání na jedné noze vpřed apod.*

Jak dlouho?

Přibližně 2–3 minuty.

Počet cvičenců: 1 či více.

