

6.

Zahřívací aktivita „Zrcadlo“

Jsou 2 cvičenci naproti sobě. Jeden cvičenec vykonává nějaký pohyb a druhý ho napodobuje, jako by se díval do zrcadla.

Např. běh na místě, skákací panák, skoky na jedné noze, tanec, napodobení pohybů zvířete atd.

Jak dlouho?

Přibližně 2–3 minuty.

Počet cvičenců: 2.

Pokud budou tři cvičenci, tak dva cvičenci budou napodobovat jednoho.

**Následně se vyměňte,
ale není to nutné.**

