

8.

Zahřívací aktivita „Honička s jednou rukou“

Jeden cvičenec je „baba“. Když se „baba“ dotkne jiného cvičence, ten se stává novou „babou“ a musí se jednou rukou dotýkat místa, kde byl chycen. Tímto způsobem se pohybuje po prostoru a snaží se předat babu zase dalšímu.

Jak dlouho?

Přibližně 2–3 minuty.

Počet cvičenců: 3 a více.

