

Rozcvička s malým zahradníkem

Na jaře začínají růst první květiny - Bledule, Sněženky,.. my si teď jako květinka také zacvičíme:

Čáry máry kočička, teď je z tebe kytička!

1. Kytička roste, dívá se na svět (ve dřepu se rozhlížíme)



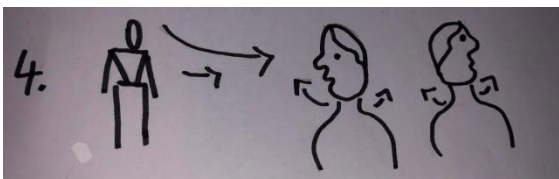
2. Roste a roste – 10 dřepů



3. Květinka vykvetla (stoj spojný, rozpažit)



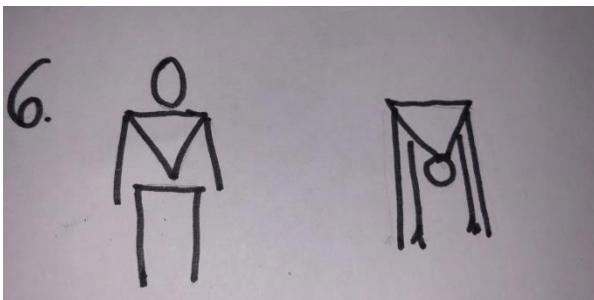
4. Rozhlíží se na jednu i na druhou stranu



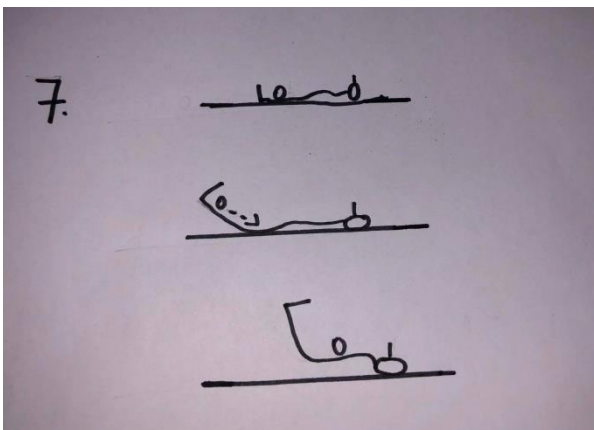
5. Zatočí se radostí



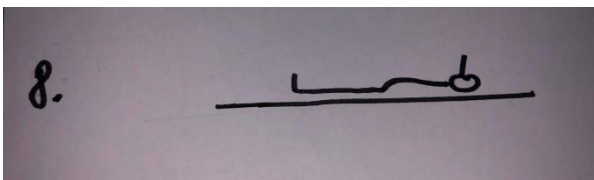
6. Květina se snaží pohladit své kamarádky květinčky v trávě – ohýbáme se dolů, natažená kolena



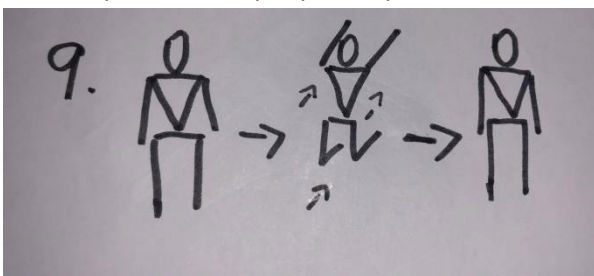
7. Kytička si hraje s kvítkem (míček) – klouzačka ze spojených nohou, míček se snažíme chytit



8. Je večer odpočívá, usne – zhluboka se nadechujeme do břicha (bříško se nafoukne) a vydechujeme (vyfouknuté břicho)



9. Ráno se probudí - 5x povyskočí, protáhne se



10. Čáry máry fuk, a teď už jsi zase holka nebo kluk! Byl/a jsi velmi šikovný/á! Zatleskej si.

