

PPV:

Opakujeme základní orientaci v prostoru – střed (místo kde stojíme), směry vpřed/vzad, doprava/doleva.

Provedeme do každého směru několik kroků, záda a hlavu držíme vzpřímeně vzhůru a ruce dáme v bok.

Pohyb z místa:

Chůze, pochod, běh, cval, koníkový přeskok

Rytmizovat pohyb – při chůzi, pochodu tleskáme do kroku (můžeme použít píseň „Když sem já sloužil...“)

Pohyb na místě:

Stoj spatný – podřep/výpon,

Stoj rozkročný – přenášení váhy z nohy na nohu (houpací panák)

Strom ve větru (ve stoji rozkr. pohyb paží nad hlavou)

Čáp – stoj na 1 noze s upažením (druhá noha se zvedá do přednožení kolenem vzhůru)

Cvičení na zemi:

Sed – snožný, roznožný, na patách, turecký, motýlkový (chodidla u sebe)





Ve všech sedavých polohách dbát na správné držení těla vzpřímeně.