

PPV:

Zopakovat cvičení z minulých lekcí, procvičit rytmizovaný pohyb i text (chůze, pochod s tleskáním do kroku, přezpívat jednoduchou písničku s vytleskáním zpívaného textu).

Pohyb z místa:

Přirozená chůze, běh, pochod s přednožením pokrčmo, cval, koník (při pochodu, cvalu a koníku držíme ruce v bok)

Volně po prostoru – motýl, vrabec, medvěd, kočička , šneček

Pohyb na místě:

Polohy paží – předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit





Podřep / výpon

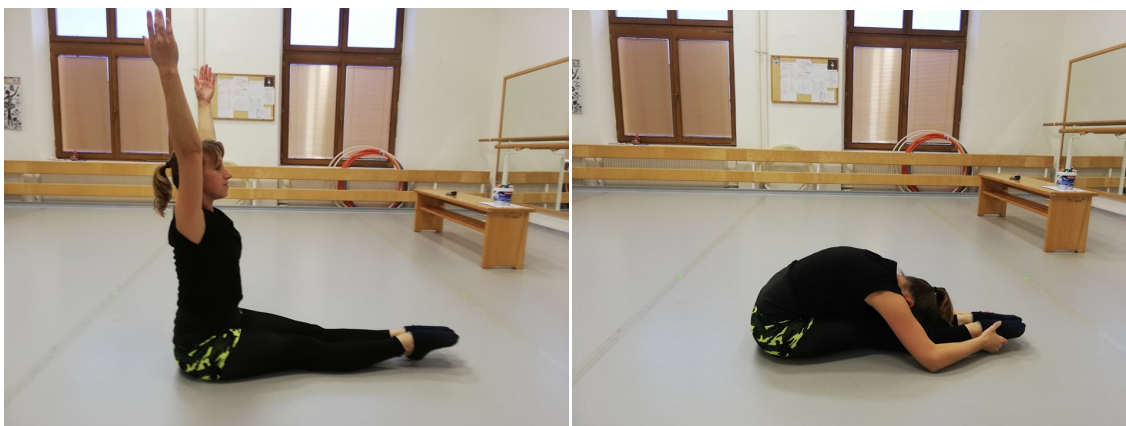


Cviky na zemi:

Klubíčko



Pastička



Placka

