

PPV:

Zopakovat pohyby zvířátek v prostoru:

Koník – koníkový přeskok

Vrabec – výskoky snožmo po špičkách

Motýl – lehký běh s pohybem paží (motýlích křídel)

Medvěd – těžká houpavá chůze podřepu

Kočka – pohyb v kleku na všech 4

TP:

Pohyb z místa:

Chůze na 2doby (ruce v bok/ tleskání do kroku)

Běh , cval stranou

Krok přísunem vpřed i stranou na 3doby, pochod s tleskáním (vhodné písňe k těmto pohybům: Beskyde Beskyde, Běží liška, Měla babka 4 jabka, Okolo Frýdku cestička)

Pohyb na místě ve stoje:

Zvedání DK do přednožení, unožení

Čáp s výdrží na 1 noze

Podřepy/výpony

Polohy na zemi:

Sedy – snožný / roznožný, turecký, na patách, motýlkový

Lehy – na zádech, na břiše

Cviky na zemi:

Klubíčko, motýlek, fajky-špičky, svíčka

Domeček se střechou, pastička, placka,

Zvedání DK v lehu na zádech

*(Všechny cviky naleznete na fotkách v předchozích lekcích.) ☺*

---

Ukázkové video – balet Sněhurka a 7 trpaslíků (NDB Ostrava)

<https://www.youtube.com/watch?v=5GSXlzvANGc>