

Pro rozcvičení a rozběhání doporučuji pohyb venku na čerstvém vzduchu, samozřejmě dle počasí. (Venku lze provádět tento pohyb: chůze, běh, cval, různé poskoky a výskoky atd..)

Pohybová příprava:

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 v podřepu

Kočička – pohyb v kleku na všech 4

Pohyb na místě ve stoje:

Zvedání DK do přednožení, unožení



Čáp s výdrží na 1 noze



Podřepy/výpony



Cviky na zemi:

Klubičko, motýlek, fajky-špičky, svíčka



Domeček se střechou, pastička, placka



Zvedání DK v lehu na zádech (střídáme nožky 4x pravá/4x levá)

