

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 průprava:

Z místa po obvodu kruhu opakujeme:

Chůzi, běh, pochod/pochod s tleskáním, cval, výskoky (vrabec) na 2 i na 1 noze

Chůze ve výponu/v podřepu, zakopávaný běh

Při těchto pohybech držíme ruce v bok. Při cvalu a chůzi ve výponu můžeme držet ruce i v upažení.

Opakujeme – základní polohy paží:





Polohy na zemi + paže



Hudba k improvizaci: O perníkové chaloupce (dětské zpívané divadlo)

https://www.youtube.com/watch?v=uAg-inkvR_w