

CHŮZE:

-cvičit chůzi po špičkách s různými polohami paží

BĚH:

-střídat běh s chůzí po špičkách podle pokynů s různými polohami paží

SKOKY:

-cvičit poskoky vpřed, vzad

-cvičit poskoky v podřepu s pérováním

LEŽENÍ:

-cvičit lezení po čtyřech se zvednutým zadečkem

-cvičit kotoul vpřed s dopomocí

HÁZENÍ:

-cvičit házení míčem do dálky horním obloukem levou i pravou rukou

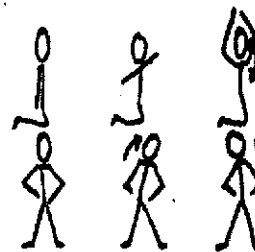
- 7 -

1. z.p. klek - upažením vzpažit a spojit ruce špičkami

prata - kývání hlavou

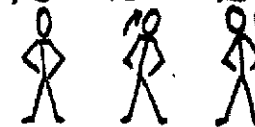
zdrav. ú. - pohyblivost krční páteře, protažení

praních svalů a posílení mezilopatkového svalstva



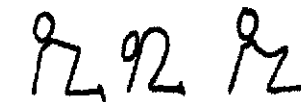
2. z.p. stoj rozkročný - úklony stranou

zdrav. ú. - protažení šíje, ohebnost páteře



3. z.p. vzpor klečmo - vyhrbit a prohnut záda "kočička"

zdrav. ú. - ohebnost páteře



4. z.p. sed se vzpažením - hluboký předklon, vzpažit - vzpřím

zdrav. ú. - protažení zádového svalstva, ohebnost páteře



5. z.p. leh na zádech, pokrčená kolena - vzpřímený sed -

zpět leh na zádech

zdrav. ú. - posílit svalstvo břišních svalů



6. z.p. leh na zádech - kolena přitáhnout k bříšku - uvolnit

zdrav. ú. - protažení zad, posilování břicha



7. poskoky anožno

zdrav. ú. - posílit svalstvo dolních končetin



8. celkové uvolnění - relaxace

Relaxaci a dechové cvičení zařazovat podle potřeby v průběhu cvičení