

CHŮZE:

- cvičit chůzi v přírodním terénu
- cvičit chůzi ve 2/4 taktu (pochodový krok)
- cvičit stoj na jedné noze (krátká výdrž)

BEH:

- cvičit přebíhání k určitému cíli s vyhýbáním
- cvičit změny směru běhu

SKOKY:

- cvičit poskoky „žabák“
- cvičit váhu s oporou

LEZENÍ:

- cvičit lezení v různých polohách
- cvičit pohotové přechody ze stoje do různých poloh podle povelu

HÁZENÍ:

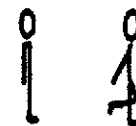
- cvičit házení míčem o zem
- cvičit hod míčem spodním obloukem

- 8 -

1. s.p. stoj spojný - kruživé pohyby pažemi
zdrav. ú. - uvolnění ramen



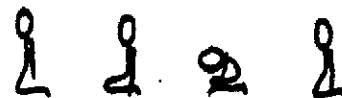
2. s.p. stoj - stoj na jedné noze, zapažit "čáp"
zdrav. ú. - koordinace svalstva trupu a končetin,
rovnováha



3. s.p. stoj - podřep, dřep
zdrav. ú. - posílení dolních končetin, rovná záda



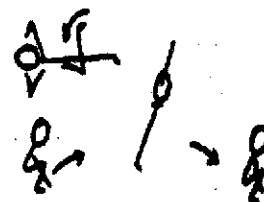
4. s.p. klek - sed na paty, předklon, vzpříin
zdrav. ú. - posílování stehen, držení těla, rovnováha



5. s.p. sed skřítko zkřížený - ruce na kolena - úklony
hlavy stranou - rovná záda
zdrav. ú. - pohyblivost páteře a protažení svalstva trupu



6. s.p. leh na břiše - střídavé kopání do hýždí pravou a
levou patou
zdrav. ú. - posílování hýždí a vytažení svalstva stehen



7. poskoky - "žabák"

8. celkové uvolnění - relaxace

Relaxaci a dechové cvičení zařazovat podle potřeby v průběhu cvičení