DV – skupina B zápis z hodiny – 12.11. 2020

TP:

Na rozcvičení zahřejeme tělo rychlým cvičením (výskoky, běh, koník, poskoky a další různé – můžete si sami něco vymyslet) ☺

Z místa procvičit :

Chůze, pochod, cval stranou,

Krok s přísunem do výponu, přísuny a přídupy stranou

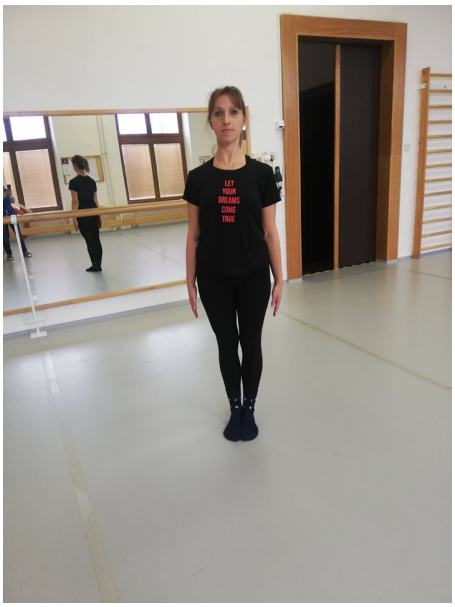
Přeskok propnutý i krčený

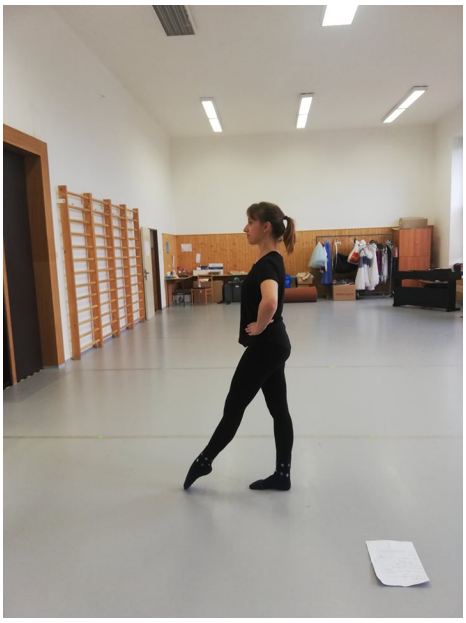
Na místě procvičit: (všechny cviky provést několikrát za sebou 8 – 10 x)

Podřep/výpon, čáp,

Přednožení, unožení, zanožení

Stoleček, úklony stranou


LET
YOUR
DREAMS
COME
TRUE



Na závěr pro odreagování si zazpívejte nějakou písničku, na kterou cvičíváme. (Já mám koně… , Kočka leze dírou.. , Měla babka 4 jabka).