

Rozcvičení použít z minulých lekcí.

TP:

Pohyb do prostoru:

poход, poskok, koník, cval, rytmizovaný poход

polkový krok, krok s přísunem, s přídupem

cval stranou, zakopávaný běh

(při provádění cviků dbát na správné držení těla, nášlap chodidla přes špičku, měkký dopad při skákavém pohybu – NE NA PATU!!)

Držení paží v bok nebo v mírném upažení.

Pohyb na místě:

klubíčko



Turek



Kobra



Dřep – zadek ke stropu



Houpačka na břicho

