

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..)

PPV:

Zopakovat cvičení z minulých lekcí, procvičit rytmizovaný pohyb i text (chůze, pochod s tleskáním do kroku, přezpívat jednoduchou písničku s vytleskáním zpívaného textu).

Pohyb z místa:

Přirozená chůze, běh, pochod s přednožením pokrčmo, cval, koník (při pochodu, cvalu a koníku držíme ruce v bok)

Volně po prostoru – motýl, vrabec, medvěd, kočička , šneček

Protažení na zemi:





TPx:

Hudba k improvizaci: 3 oříšky pro Popelku

<https://www.youtube.com/watch?v=Qd-Nst9zKJ8>