

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 pohyby zvířátek prostoru:

Koník – koníkový přeskok

Vrabec – výskoky snožmo po špičkách

Motýl – lehký běh s pohybem paží (motýlích křídel)

Medvěd – těžká houpavá chůze v podřepu

Kočka – pohyb v kleku na všech 4

TP:

Pohyb z místa:

Chůze na 2doby (ruce v bok/ tleskání do kroku)

Běh , cval stranou

Krok s přísunem vpřed i stranou na 3doby

Pochod s tleskáním

Vhodné písně k těmto pohybům:

Beskyde Beskyde, Běží liška, Měla babka 4 jabka, Okolo Frýdku cestička

Pohyb na místě ve stoje:

Zvedání DK do přednožení, unožení



Čáp s výdrží na 1 noze



Podřepy/výpony

