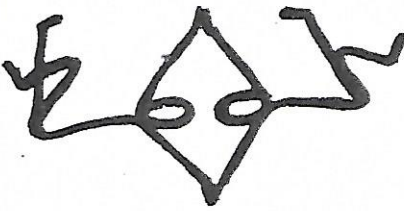


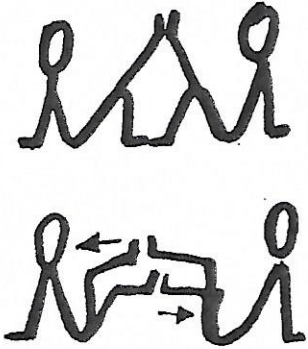



Denní cvičení č. 24	Ve dvojicích	4 - 5 - 6
<p>Leh na zádech hlavami k sobě, držet se v upažení povýš, střídavě krčit a napínat nohy – „jedeme na kole“</p>		<p>Šlapu, šlapu, jedu, jedu za tebou, sluníčko mám nad sebou.</p>
<p>Leh na zádech hlavami k sobě, držet se v upažení povýš, otáčet hlavou do stran, zvedat ji a pokládat. Nádech: záklon hlavy a zadržet dech. (na temeno) Výdech: zpět do lehu.</p>	 <p style="text-align: center;">dechové cvičení akrobatický cvik</p>	<p>Otáčím se sem a tam, sem a tam, na nohy se podívám.</p> <p>Pak se kouknu na sebe – nevidíme na sebe!</p>
<p>Leh na břiše – ve vzpažení se uchopit za ruce, společně plynulé převaly za sebou</p>		<p>A že to umíme, tak sudy válíme.</p> <p>Válíme sudy, válíme, spolu to pěkně umíme!</p>
<p>Podpor sedmo pokrčmo – čelem k sobě, skrčit přednožmo jednu nohu, opřít se vzájemně a propnout – zpět, totéž druhá noha....</p> <p>b)skrčit obě, opřít se chodidly – střídavě krčit a propínat (šlapat).</p>		<p>Jedna, dvě, Honza jde, nese pytel mouky.</p> <p>b)Máma se raduje, že bude péct vdolky.</p>
<p>Podpor sedmo pokrčmo čelem k sobě, skrčit přednožmo, opírat se chodidly – předpažit a chytit se za ruce -výdrž -do lehu, protřepat ruce, nohy</p>	<p style="text-align: center;">akrobatický cvik</p> 	<p>Máma je nepekla, Honza skočil do pekla.</p> <p>Máma je začla pect, Honza skočil do vajec.</p>