

ŘÍJEN - POHYBOVÉ ČINNOSTI S BÁSNIČKOU

Vytahování paží

Obě paže zvedneme nad hlavu a vytáhneme se až do konečků prstů. Ruce střídavě vytahujeme z ramen, jako bychom chtěli natrhat ovoce, které visí vysoko na stromě.

Holubička

Děláme holubičku (holoubka). Stojíme na jedné noze, předkloníme se, ruce jsou nataženy do stran. Snažíme se udržet rovnováhu. Nemusíme vypadat jako baletka. Úplně postačí, když se dokážeme udržet na jedné noze.

Protahování

Klekne si na zem a děláme kočičí hřbety.

Zvedání paží v kleku

Klečíme, paže jsou v předpažení opřené dlaněmi o zem (podpora klečmo). Pravou paži zvedáme nahoru a současně otáčíme trup vpravo. Očima sledujeme pohyb dlaně. Totéž provádíme na druhou stranu.

Dřepy

Děláme dřepy. Začínáme ze stoje, ruce předpažíme, jdeme dolů do dřepu a zpět do výchozí polohy.

Holub

Holub stojí na báni,
z výšky kouká do strání.
Ve větru se otáčí,
nikdo z nás mu nestačí.



Holubička

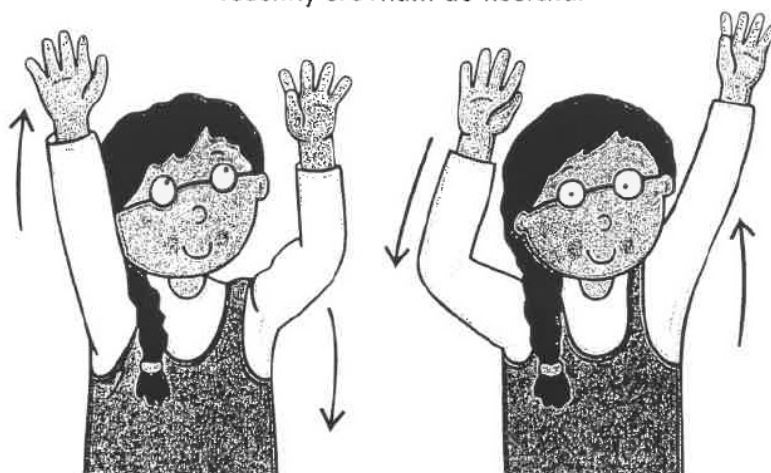
Děláme holubičku (holoubka). Stojíme na jedné noze, předkloníme se, ruce jsou nataženy do stran. Snažíme se udržet rovnováhu. Nemusíme vypadat jako baletka. Úplně postačí, když se dokážeme udržet na jedné noze.



Podzim



Přišel podzim, hrušky zrají,
jablka se červenají.
Plný koš jich natrhám,
každému z vás jedno dám.
Natáhnu se pro jablíčko,
natáhnu se pro hruštičku,
všechny srovnám do košíčku.



Vytahování paží

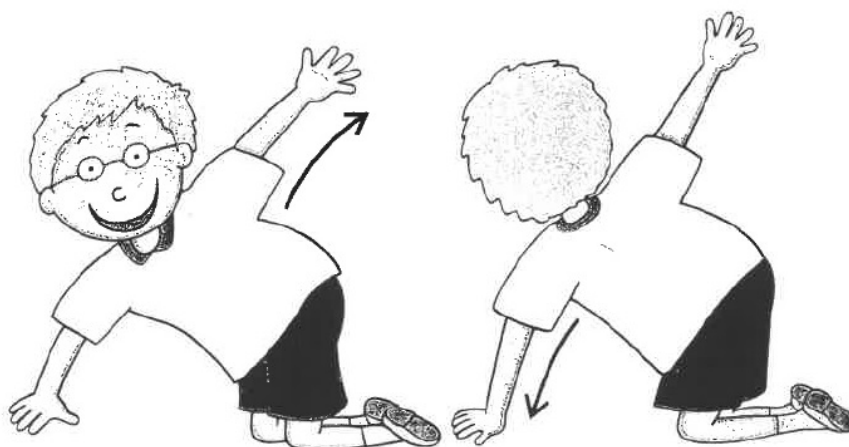
Obě paže zvedneme nad hlavu a vytáhneme se až do konečků prstů.
Ruce střídavě vytahujeme z ramen, jako bychom chtěli natrhat ovoce,
které visí vysoko na stromě.



Kočičí rozcvička



Každý den se po ránu
jako kotě protáhnu.
Jedna, druhá tlapička,
to je moje rozcvička.



Zvedání paží v kleku

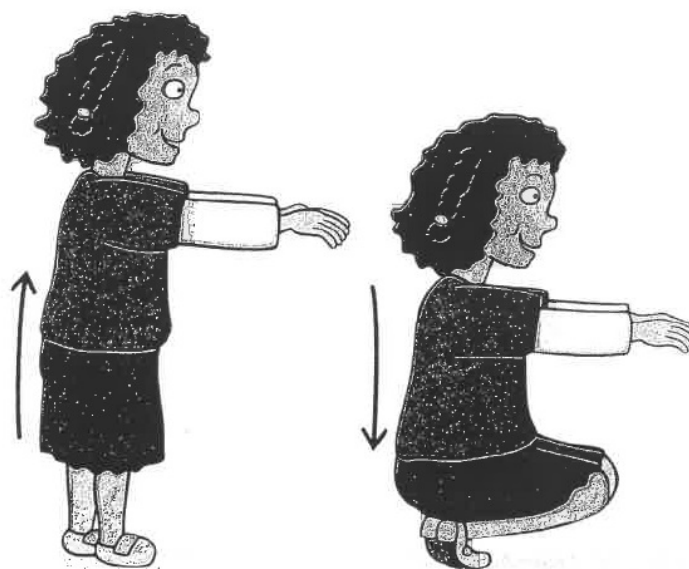
Klečíme, paže jsou v předpažení opřené dlaněmi o zem (podpora klečmo). Pravou paží zvedáme nahoru a současně otáčíme trup vpravo. Očima sledujeme pohyb dlaně. Totéž provádíme na druhou stranu.



Dřepy



Já už umím dělat dřepy,
zeptejte se na to Pepy.
Teď děláme dřepy spolu,
nahoru a zase dolů.

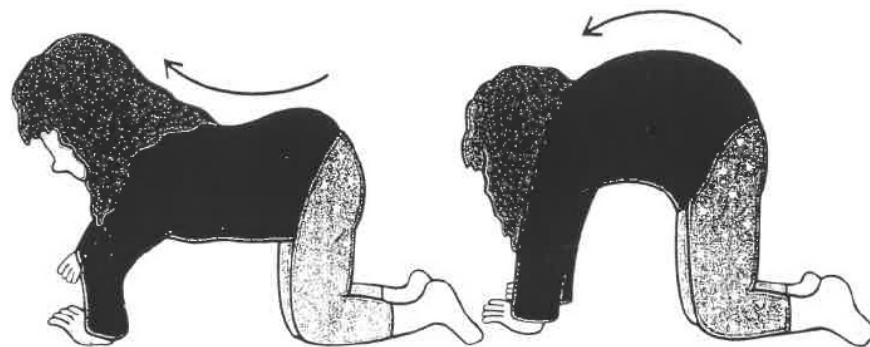


Dřepy

Děláme dřepy. Začínáme ze stoje, ruce předpažíme, jdeme dolů do dřepu a zpět do výchozí polohy.

Líza

Naše kočka Líza
sladké mlíčko lízá.
Stačí malá chvílička,
už je prázdná mistička.



Protahování

Klekneme si na zem a děláme kočičí hřbety.