

PROSINEC – POHYBOVÉ ČINNOSTI S BÁSNIČKOU

Předklony hlavy

Hlavu střídavě předkláníme a narovnáváme (nezakláníme). Oči necháváme otevřené. Pohyb vychází z dolní části krční páteře.

Kroužení pažemi

Oběma pažemi opisujeme velké kruhy. Zvedáme je obloukem do vzpažení, dlaně směřují dopředu, co nejvíce se vytáhneme vzhůru. Následně paže spouštíme obloukem dolů.

Uvolnění v hlubokém předklonu

Jsme v mírném roznožení a hlubokém předklonu, paže a hlava volně visí dolů. Ukláníme se ze strany na stranu (napodobujeme máchání prádla).

Křížení nohou

Ležíme na zádech, zvedneme se na pokrčených loktech. Nohy jsou mírně zvednuté nad zemí a jejich odtahováním a následným překřížením napodobujeme stříhání nůžek.

Úklony nohou

Ležíme na bříše, ruce jsou složené pod čelem. Nohy držíme u sebe a pohybujeme jimi těsně nad zemí z jedné strany na druhou (zleva doprava), jako když rybka mrská ocasem.

Zvony

Po krajině krásně zní
staré zvony kostelní.
Bim-bam, bim-bam z kostela
je písnička veselá.

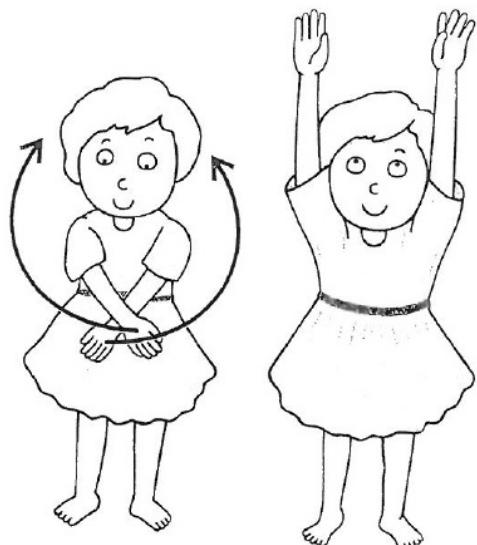


Předklony hlavy

Hlavu střídavě předkláníme a narovnáváme (nezakláníme). Oči necháváme otevřené. Pohyb vychází z dolní části krční páteře.

Sluníčko

Všichni dobře znáte
to sluníčko zlaté.
Každé ráno časně vstává,
vlídně na nás z výšky mává.
Každý den se z nebe směje,
paprsky nás krásně hřeje.



Kroužení pažemi

Oběma pažemi opisujeme velké kruhy. Zvedáme je obloukem do vzpažení, dlaně směřují dopředu, co nejvíce se vytáhneme vzhůru. Následně paže spouštíme obloukem dolů.

Prádlo

Peru prádlo v potoce,
je mi zima na ruce.
Slunce šaty vybělí,
obleču je v neděli.



Uvolnění v hlubokém předklonu

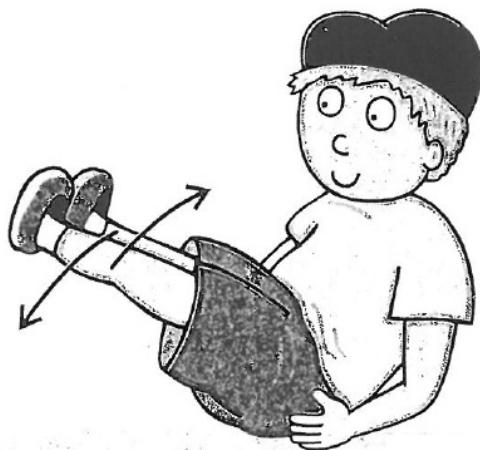
Jsme v mírném roznožení a hlubokém předklonu, paže a hlava volně visí dolů. Ukláníme se ze strany na stranu (napodobujeme máchání prádla).



Stříhání



Stříhat papír to mě láká,
vystřihnu si sněhuláka.
Vystřihnu si lyže, sáňky,
začnou zimní radovánky.

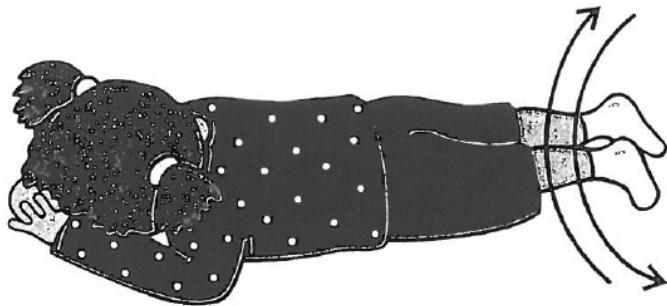


Křížení nohou

Ležíme na zádech, zvedneme se na pokrčených loktech. Nohy jsou mírně zvednuté nad zemí a jejich odtahováním a následným překřížením napodobujeme stříhání nůžek.

Rybka

Sem a tam, tam a sem,
rybka mrská ocasem.
Vpravo, vlevo, zase zpátky,
zkus si taky rybí hrátky.



Úkony nohou

Ležíme na bříše, ruce jsou složené pod čelem. Nohy držíme u sebe a pohybujeme jimi těsně nad zemí z jedné strany na druhou (zleva doprava), jako když rybka mrská ocasem.