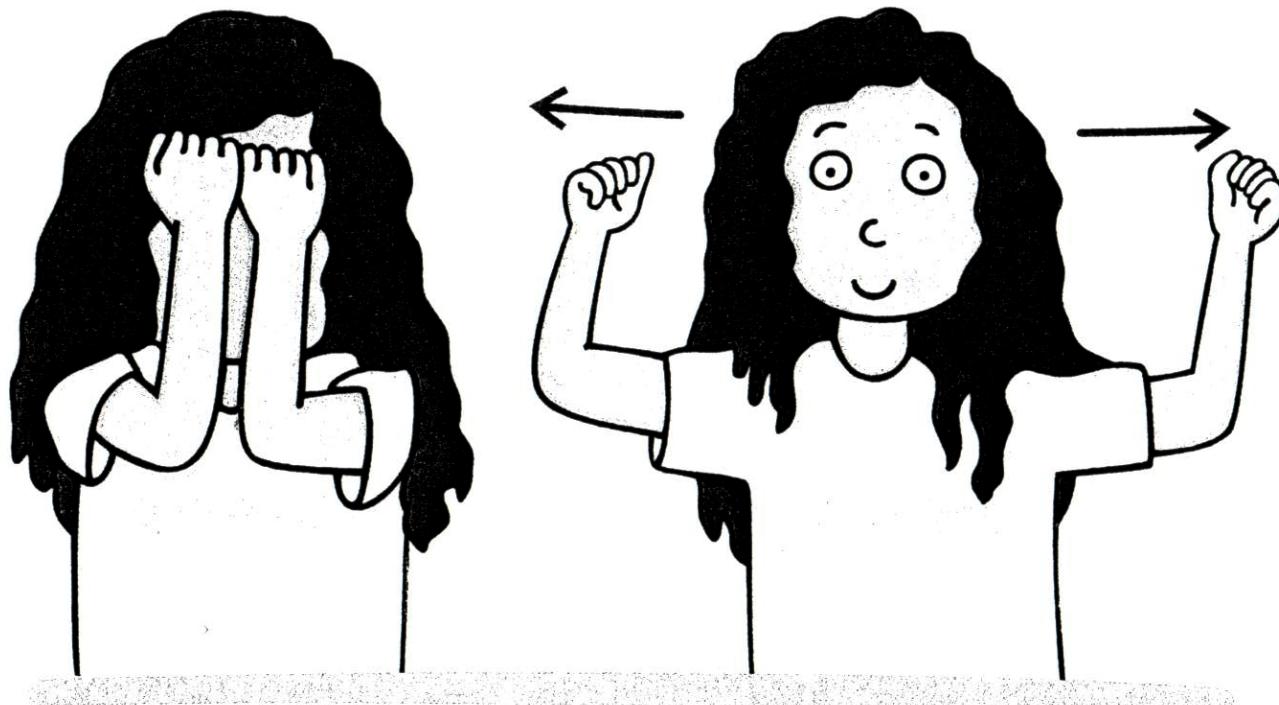


Vatčka

Otevřeme vrata,
rychle, natotata.
Otevřeme, zavřeme,
na petlici zamkneme.

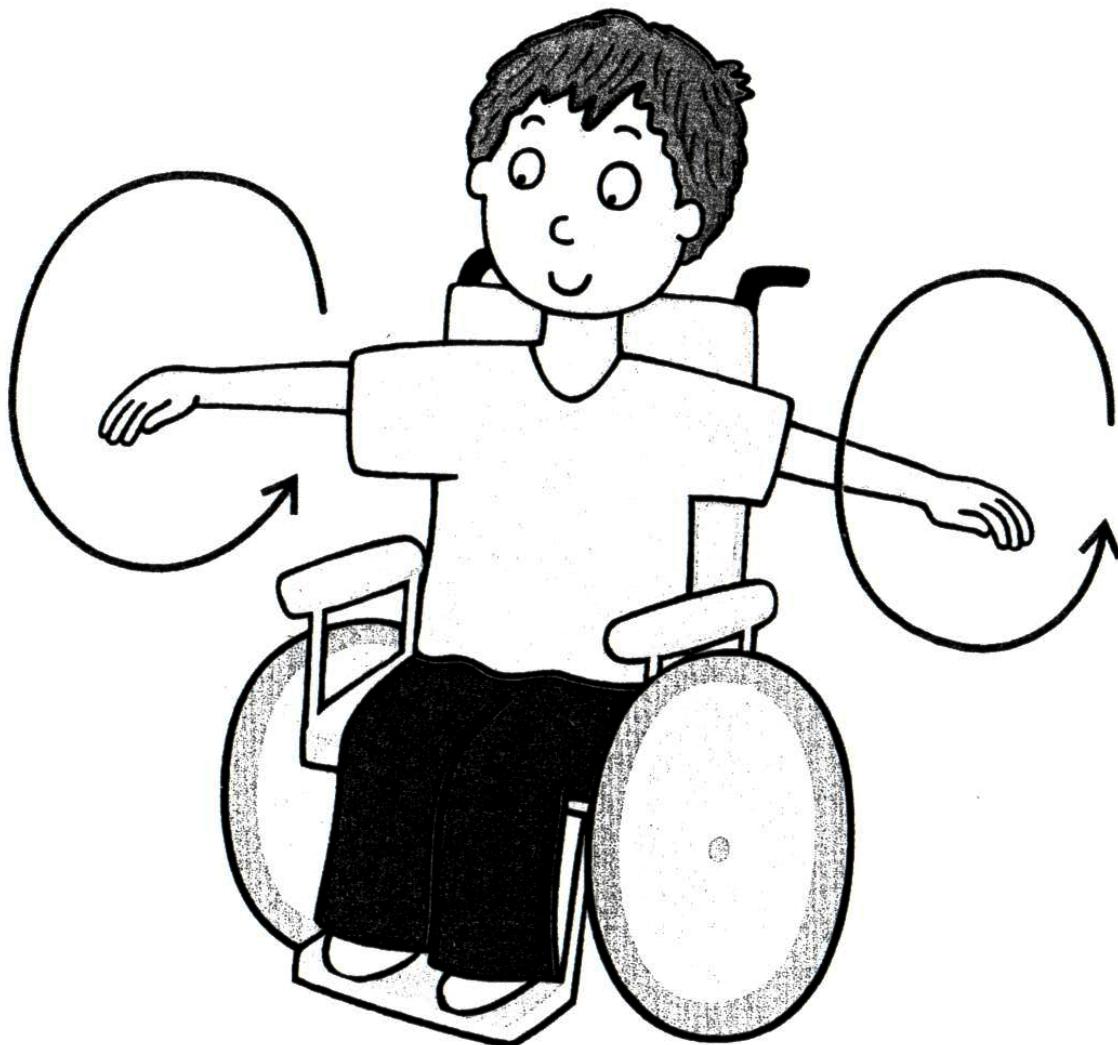


Odtahování paží

Paže natáhneme před sebe a ohneme je v loketních kloubech do pravého úhlu, vytvoříme tak vrata. Paže odtahujeme do stran, lopatky tím přiblížujeme k sobě, paže následně vracíme do výchozí polohy.

Vezmu barvy, štěteček,
nakreslím pár koleček.

To je ale prima věc,
bude ze mě umělec.



Kroužení pažemi u ramenou

Paže natáhneme do upažení, dlaně směřují dolů. Kroužíme pažemi u ramenou, přičemž ruce opisují co největší kruhy (ruce představují štěteček).

Zajíc

Běží zajíc po poli,
nožičky ho nebolí.
Přeskakuje hroudy hlíny,
není ani trochu líný.

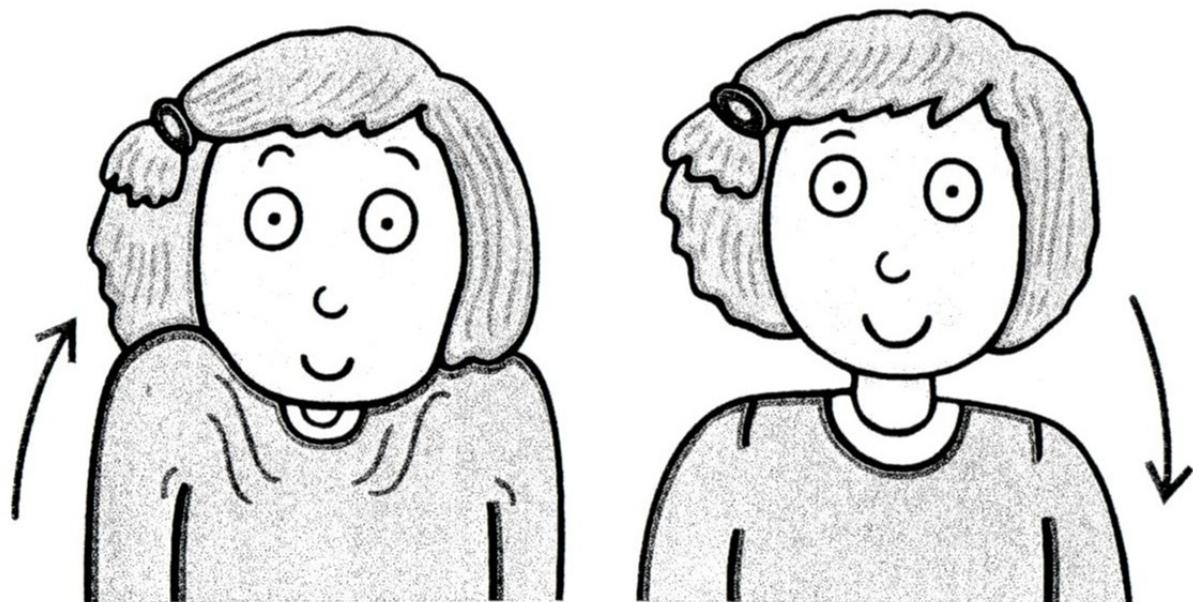


Skákání snožmo

Skáčeme ve stoji snožmo. Snažíme se skočit co nejdál.
Při skoku nám pomáhá svih rukou.

Nevím

Nevím, nevím, nemám zdání,
říkám stále bez přestání.
Nevím, nevím, říkám vám,
já se někde pozeptám.



Zvedání ramen

Paže jsou volně spuštěné. Ramena zvedáme střídavě nahoru a dolů.
Pohyb ramen vychází z lopatek, nikoli z loktů.