

# Tělesná výchova

## A.

Na začátek cvičení zahřátí, buď si pustíte hudbu a budete tak 5 min tancovat a nebo stačí běžet na místě a různě střídat poskoky.

Další část je rozcvička umíme z hodin Tv, krouživé pohyby (hlava, trup, paže, nohy)

### Švihadlová školka

Nejdříve natrénujte poskoky bez švihadla a pak přidejte švihadlo.

Vše 10 krát

1. Snožmo
2. Koníček...pravou a pak levou nohou
3. Poskoky na jedné noze....pravá a pak levá
4. Poskoky vzad (točíme švihadlem obráceně)
5. Pro šikulky Vajíčka

Test na závěr: Kolik poskoků se podaří odskákat bez chyby?

Zapište si a každý trénink budeme zkusit rekord překonat.

## B.

Posilování celého těla.

Dřep 5 - 10x

leh - sed 10x plus kolébka do stoje

kliky na kolenou 4 - 8x

Vzpor klečmo (kočka) natahujeme zároveň levou ruku a pravou nohu a pak obráceně.

## C.

Další možná aktivita je, pokud můžete zařadit, aktivitu venku jako je kolo, brusle, procházka, nebo skákání na trampolíně.