

CVIČENÍ JE ZÁBAVA

I doma si můžeš zacvičit. Tak žádné výmluvy a s chutí dotoho!

Pomůcky: Jediné, co budeš potřebovat je hrací kostka. Hru můžeš hrát sám/sama nebo i s rodiči.
































Postup: Hodíš si kostkou. Spadne ti číslo (např. 2), tak splníš zadaný úkol. Atd..



ZÁBAVNÁ YOGA

Pomůcky: Hrací kostka.

Postup: Je stejný, jako při té první hře. Hodíš kostkou a podle toho, které číslo ti spadne, tak splníš zadaný úkol. Po splnění úkolu, kostku předáš dál.

CVIČENÍ VE DVOJICI

Pro šikovné děti a jejich rodiče !

