

Tělesná výchova

5.A.

Na začátek cvičení využijeme pozdrav slunci, jde o jednoduchou sestavu, která dokáže rozhýbat celé tělo.

Je vhodná na ranní cvičení rovnou po probuzení, nebo jako rozcvička.

<https://www.youtube.com/watch?v=UHH-FIhOuGs>

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