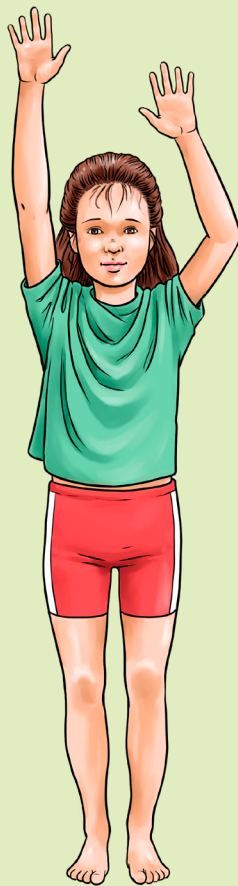


Sklízíme jablka



Sklízíme jablka

Děti pomáhají při sklizni jablek. Nejprve seberou ze země jablko, které spadlo ze stromu, poté češou ta, která visí vysoko ve větvích. Následně sklizená jablka donesou majiteli sadu.

Výchozí pozice: Děti stojí zpřímá. Paže visí volně dolů podél boků.



Doprovodná říkanka:

*Kolena si pokrčíme
předpažíme a podřepneme
a pak zase narovnáme.
narovnáme celé tělo, paže zůstávají v předpažení
Nahoru se natáhneme,
střídavě zvedáme pravou a levou paži, rukama se
přitom snažíme jakoby na něco dosáhnout
na špičkách se napínáme
pohyb opakujeme, zůstáváme na špičkách
a teď rychle pelášíme.
běžíme kolem místnosti a opět se vrátíme na místo*



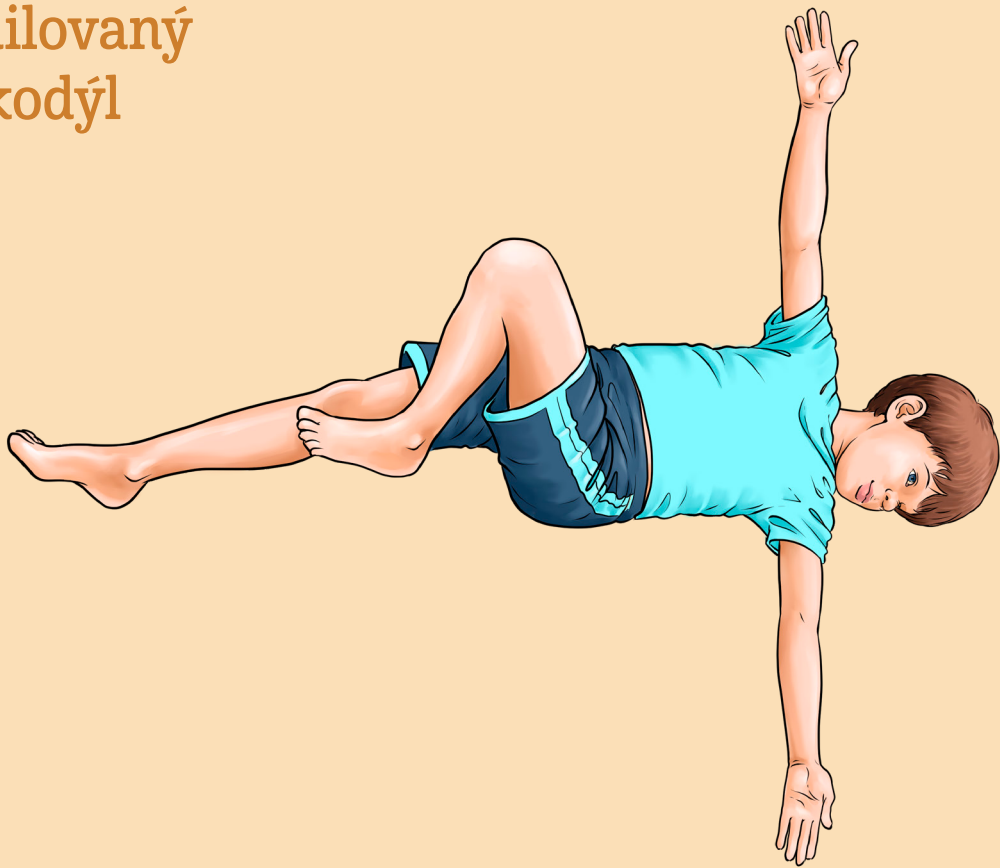
Další variace:

Říkanku opakujeme třikrát až pětkrát. Text lze také zkrátit:

*Pokrčíme,
narovnáme,
natáhneme.
Na špičky se postavíme!
A teď rychle pelášíme!*

K čemu cvik slouží: stabilizace páteře, posílení ramenního pletence a zádového svalstva

Zamilovaný krokodýl



Zamilovaný krokodýl

Krokodýl si plave v řece a na břehu zahlédne velblouda, jak pije vodu z řeky. Na první pohled se do něho zamiluje. Pluje za ním ke břehu a políbí ho, ale velbloud z toho bohužel příliš nadšený není.

Výchozí pozice: Děti leží vedle sebe na zádech ve dlouhé řadě. Paže mají rozpažené ve výši ramen, dlaně směřují ke stropu. Chodidla jsou na podložce těsně u zadečku.



Doprovodná říkanka:

Plaval jeden krokodýl

natáhneme levou nohu

úplně sám v řece Nil.

levou nohu zase pokrčíme, zároveň natáhneme
pravou nohu

Plaval sem

otočíme se celým tělem doprava, aniž bychom změnili polohu paží, obě ramena zůstávají na podložce, hlavu otočíme doleva

a plaval tam.

opakujeme stejné pohyby na druhou stranu

Víte, co se ale jednou stalo?

ve stejném směru se otočíme na břicho

Velbloud se mu zalíbil,

zapřeme se rukama pod rameny, horní část paží je těsně u těla, zvedneme hrudník z podložky, lokty zůstávají pokrčené

a tak ho prostě políbil.

našpulíme rty a pošleme hlasitý vzdušný polibek

Velbloud se tak strašně lekl,

zvedneme se na všechny čtyři, zakulatíme záda

že natotata utekl.

postavíme se na nohy, ruce zůstávají na zemi, jako velbloud se pohybujeme na druhou stranu místnosti (ruka a noha na stejné straně se pohybují vždy zároveň dopředu)

K čemu cvik slouží: rotace páteře, protažení zádového svalstva