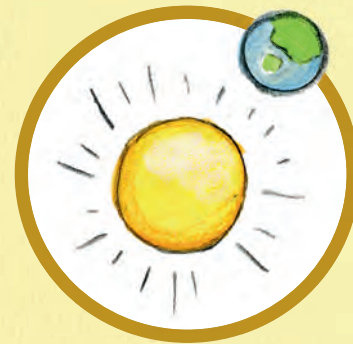


Pozdrav sluníčku a zemi



Pozdrav sluníčku a zemi

Jak na to:

Výchozí pozice:

Stoj s nohama rozkročenýma na šířku boků, uvolněná ramena, paže volně podél těla.

A začínáme:

- 1 Zvedneme ruce do předpažení a ještě výš až do vzpažení, pokrčíme kolena a spustíme pánev, jako bychom si sedali na židli. Paže míří šikmo vzhůru.
- 2 Se vzpažením se vrátíme do stoje.
- 3 S rovnými zády se předkloníme a volně vyvěsíme hlavu; levou rukou za zády uchopíme pravé zápěstí. (Při druhém opakování uchopíme pravou rukou levé zápěstí atd.)

K čemu cvik slouží:

- protažení páteře a zádového svalstva
- posílení svalstva nohou a chodidel



Doprovodná říkanka:

- > Zdravíme tě, sluníčko!
Zhoupneme se maličko.
- > Díváme se na tebe,
máváme ti do nebe.
- > Nakonec pozdravit chcem
i slunečnou matku zem.

Kolíbka



Kolíbka

Jak na to:

Výchozí pozice:

Leh na zádech.

A začínáme:

- ① Pokrčíme nohy, ruce spojíme pod koleny na zadní straně stehen.
- ② Houpeme se dopředu a dozadu.
- ③ Vyhoupneme se do sedu.

 K čemu cvik slouží:

- protažení zad
- přechod mezi lehem a sedem



Doprovodná říkanka:

- > Lehneme si na záda, nohy k bříšku přivinem, zhoupneme se sem a tam, jak kolíbka s miminem.
- > Houpeme se čím dál víc, nic nás nezastaví,
- > nakonec se posadíme – kolíbka nás baví.