

• OBSAH •

Cviky ve stoje

- Sklízíme jablka • Podpíráme zeď
- Čápi a žáby • Torero • Královská výsost
- Podzimní vítr • Já jsem pes • Pavouček
- Skřítkové • Pohádkový strom

Cviky v kleku

- Pes • Hraničáři • Řemeslník
- Měřič vzdálenosti • Bouřkové mraky
- Stavba tunelu

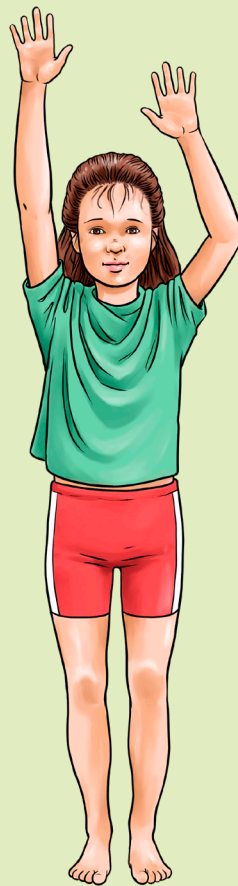
Cviky v lehu

- Stavitelé mostů • Brouk na kole
- Mořská panna • Hvězda
- Zamilovaný krokodýl • Velká vlna

Cviky v sedu

- Sedím • Na pouti • Hodina duchů
- Skluzavka • Hej hou • Drzá myška
- Paní Upjatá • Houpačka

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*



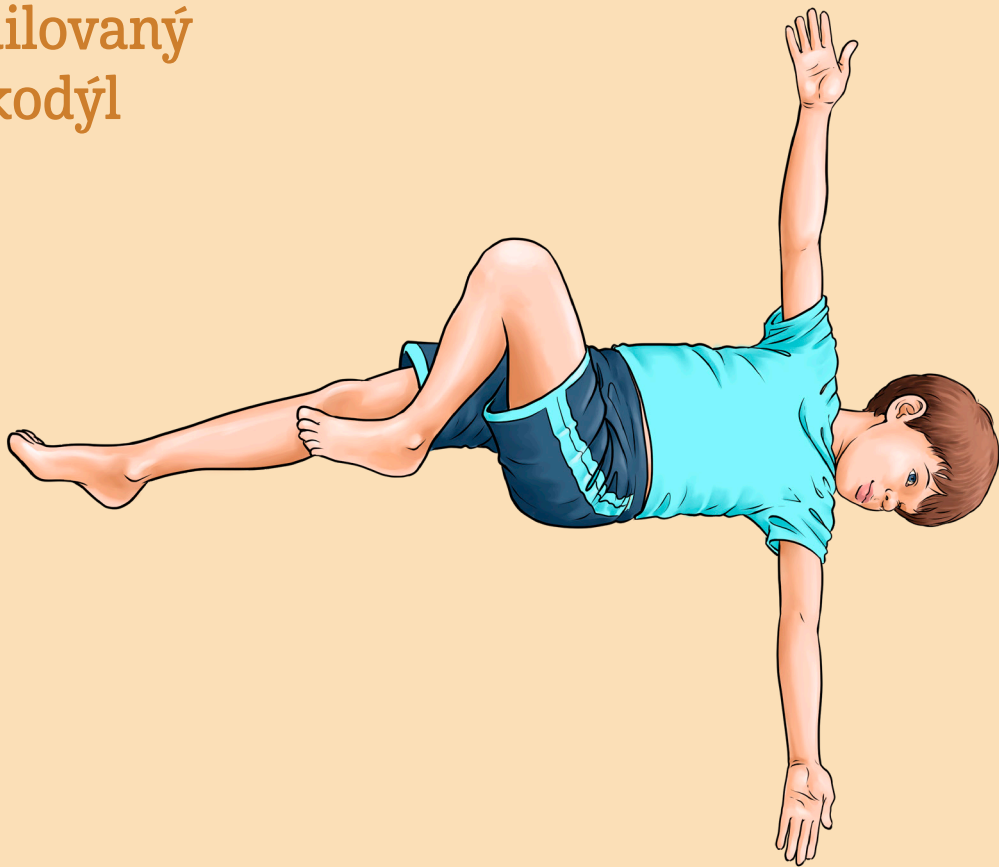
Další variace:

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,

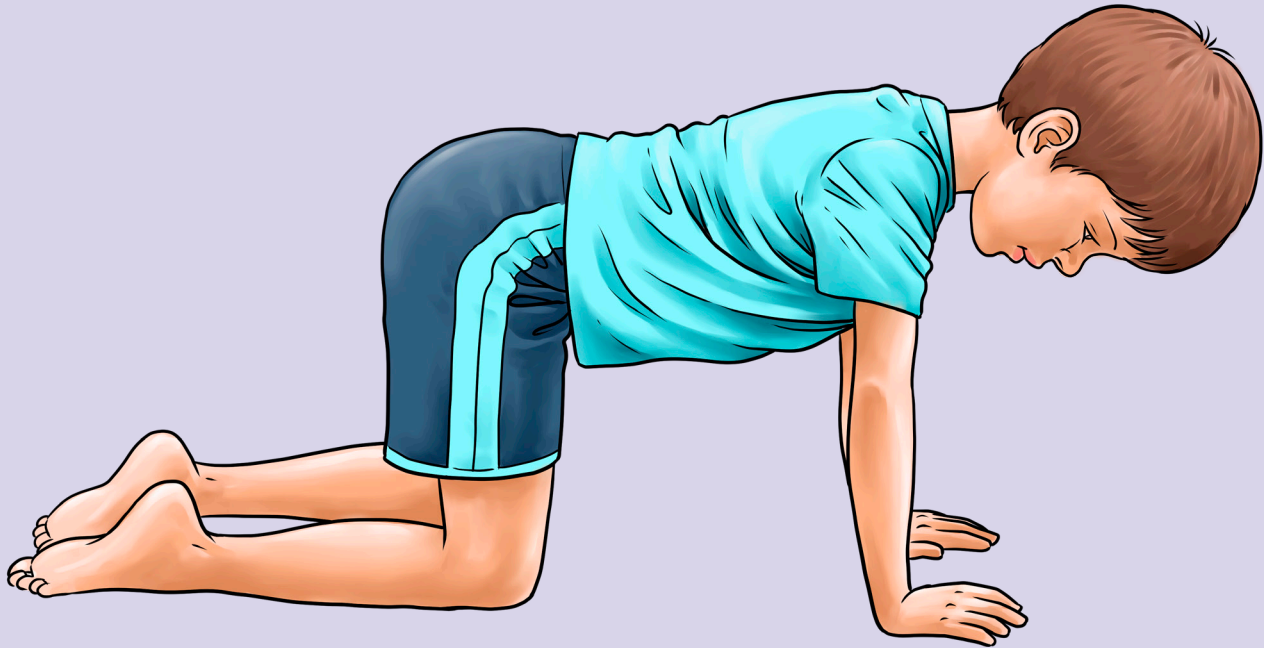
zvedneme se na všechny čtyři, zakulatíme záda

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

Pes



Pes

Děti si hrají na psy. Každé dítě dostane šátek, který má představovat ocas, upevní si ho vzadu za kalhoty. Zatímco běhají, pokoušejí se děti ukořistit šátky ostatním.

Výchozí pozice: Děti jsou na všech čtyřech. Ruce mají na šíři ramen, záda jsou rovná a rovnoběžně s podložkou.

Pomůcky: tibetská mísa, šátek pro každé dítě.



Doprovodná říkanka:

*Psí závody už jsou tady,
těšíme se s kamarády.*

zaujmeme výchozí pozici

*Dopředu, do strany, dozadu,
mám úkolů hromadu.*

*pomalu otáčíme hlavou na stranu a podíváme se
i dozadu*

*Ještě zvládnou druhou stranu,
taky nos si oblíznou.*

*pomalu otáčíme hlavou na druhou stranu a zase
zpět dopředu, pokusíme se dosáhnout jazykem na
nos*

*Dávej pozor, závod začne,
dopředu už hled!*

Připravit, pozor, teď!

lektor vyšle akustický signál například pomocí tibetské mísy

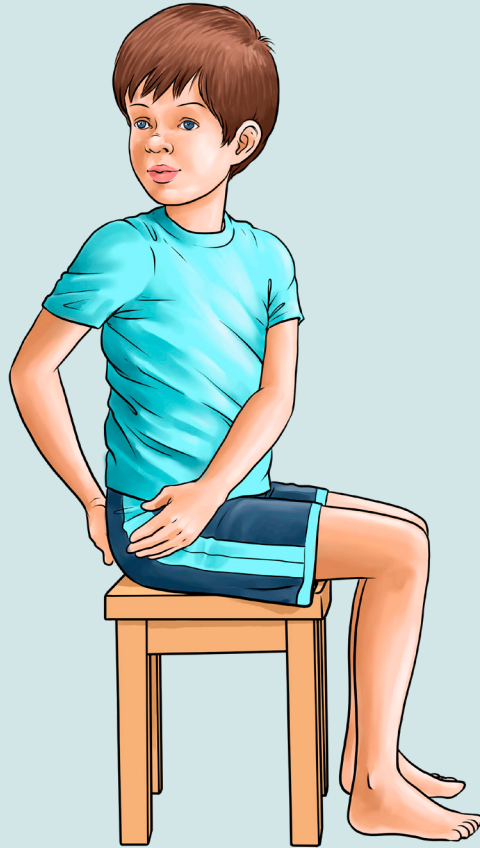


Další variace:

Děti jsou na všech čtyřech a pohybují se po místnosti. Pokoušejí se ukořistit jinému dítěti šátek. Pokud se jim to povede, zůstanou sedět na patách na zemi a svou trofej drží oběma rukama nad hlavou. Záda mají rovná. Lektor hru ukončí dalším zvukovým signálem. Poté jdou všichni „psi“ opět na všechny čtyři, zopakují pohyby hlavou z říkanky. Lektor odřikává: „Oblíznou si čumáček, zkontroluju ocásek. Dopředu, do strany, dozadu, pak znovu na druhou stranu. A zase hledím vpřed!“

K čemu cvik slouží: posílení svalů ramenního pletence, rozpohybování páteře

Hej hou



Hej hou

Děti se během horské túry ztratily a omylem se ocitly v trpasličím doupěti. Tam se zrovna trpaslíci věnují ranní rozcvičce se židlemi.

Výchozí pozice: Děti sedí v kruhu na židlích. Chodidla mají na šíři boků. Obě paže visí volně dolů podél boků.



Doprovodná říkanka

Hej hou, hej hou,

vyklepeme celé tělo, na konci narovnáme záda
trpaslíci jdou.

v rychlém sledu střídavě zvedáme a pouštíme rama-
na dolů

Hej hou, hej hou,

trup opět narovnáme, dlaně ukazují do středu kruhu,
prsty jsou roztažené

takhle sportujou.

trup předkloníme kulatě dopředu, hrudník položíme
na kolena, hřbety rukou ukazují do středu kruhu

Hopsajda,

trup opět narovnáme, dlaně ukazují do středu kruhu,
prsty jsou roztažené

hupsajda,

trupem otočíme doprava, přitom se pravá ruka posu-
ne za zády až k levému boku a levá ruka se zároveň
přesune před tělem na pravý bok, hlavou otáčíme
doprava a díváme se za pravé rameno

juchajda,

pohyb opakujeme na druhou stranu

juch.

trupem otočíme doprava, přitom se pravá ruka posu-
ne za zády až k levému boku a levá ruka se zároveň
přesune před tělem na pravý bok, hlavou otáčíme
doprava a díváme se za pravé rameno

K čemu cvik slouží: rozpohybování krční páteře
a svalů ramenního pletence, posílení zádového
svalstva