TĚLOCVIK S ABECEDOU

Dej si krátkou rozcvičku s abecedou. Vyhláskuj písmena ve jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj s příjmením.

A - Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět

B - Kutálej balón pouze pomocí hlavy

C - Vyskoč 10 krát na místě

D - Dělej, že jedeš na koni, při tom počítej do 12 ti

E - Běž k nejbližším dveřím a zpět

F - Udělej 5 dřepů s výskokem

G - 10 krát poskoč po levé noze

H - 7 krát vyskoč jako žabák

I - zkus se dotknout oblaků a počítej při tom do 15 ti

J - Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět

K - Choď jako medvěd a počítej při tom do 12 ti

L - Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej při tom do 10 ti

M - Pochoduj jako voják ke dveřím a zpět

N - Mávej rukama jako pták a počítej do 12 ti

O - Kutálej balón jednou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět

P - Otoč se na místě 4 krát na jednu stranu a 3 krát na druhou

Q - Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět

R - Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12 ti

S - Stůj na levé noze jako čáp a počítej do 13 ti

T - Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět

V - lehni si na záda, šlapej jako na kole a počítej do 15 ti

W - Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu

X - Stůj s nohama u sebe a tělem otáčej dozadu

Y - Poskoč 10 krát po levé noze

Z - 12 krát se ohni a dotkni se prstů u nohou

Budu ráda, za zpětnou vazbu - fotky, videa na FB Medvídků nebo na   [hrazdirova@zsbustehrad.cz](mailto:hrazdirova@zsbustehrad.cz)