

# CVIČÍME ROVNOVÁHU

## CO POTŘEBUJETE:

Na dnešní cvičení budeme potřebovat pohodlné oblečení (tepláky, volné tričko) a podložku na cvičení.

## POSTUP:

Jak je známo, při létání je velmi důležitá rovnováha. Proto dnešní cvičení bude zaměřené na rovnováhu a stabilitu.



1. Rozložíme podložku na cvičení na zem a sedneme si do tureckého sedu a volně dýcháme.
2. Roztáhneme ruce a v sedu se ukloníme na jednu stranu a pak na druhou stranu.
3. Z tureckého sedu natáhneme jednu nohu a zkusíme se oběma rukama dotknout palce u natažení nohy. Cvik opakujeme i na druhou stranu.



4. Klekneme si a dáme jednu ruku na zem, potom zkusíme natáhnout nohy, jako na obrázku a zkusíme v této poloze vydržet 10 vteřin. Opakujeme i na druhou stranu.



5. Klekneme si a položíme obě ruce na zem. Poté zvedneme pravou ruku před sebe a levou nohu natáhneme. Opět zkusíme vydržet 10 vteřin. Cvik opakujeme i na druhou stranu.



6. Stoupneme si, dáme nohy od sebe, rozpažíme ruce a pokrčíme jednu nohu. Tím přeneseme váhu na jednu stranu. Vydržíme 10 vteřin a cvik opakujeme na druhou stranu.
7. Stoupneme si, zvedneme a pokrčíme jednu nohu a opřeme jí o vnitřní stranu stehna. Vydržíme 10 vteřin a opakujeme cvik i s druhou nohou.



## CO PROCVIČUJETE:

Procvičujeme hrubou motoriku. Dále trénujeme stabilitu a koordinaci těla.

## NA CO SE ZAMĚŘIT:

Zaměříme se na správné provádění jednotlivých cviků.

## ZDROJ OBRÁZKU:

web: freepik.com