

MRAVENČÍ ROZCVIČKA

CO POTŘEBUJETE:

Celý únor nás provází cukr. A kdo má cukr velmi rád? Ano, správně! Jsou to mravenci. Ale nebojte se. Mravenčí rozcvička není vůbec složitá, právě naopak! Budeme potřebovat pouze:

- pohodlné oblečení;
- prostor kolem sebe;
- popřípadě podložku na cvičení.

POSTUP:

Lehneme si na zem na záda. Ruce položíme nad hlavu. Zavřeme oči a představíme si, jak ležíme v lese na mechu. Najednou zjistíme, že nás něco šimrá na pravé ruce. Tak jí zvedneme a pořádně s ní zatřepeme. To samé uděláme i s druhou rukou.

Najednou nás začne šimrat i pravá noha a tak s ní taky zatřepeme. To samé uděláme i s levou nohou.

Najednou zjistíme, že ležíme v mraveništi! Vyskočíme a začneme třepat rukama a nohama, co to jen jde! Zatřepeme taky hlavou.

Když zjistíme, že jsme všechny mravence setřepali, můžeme si jít zase lehnout na zem, ale tentokrát si lehne na břicho. Ruce opět položíme nad hlavu. A postupujeme stejně, jako když jsme leželi na zádech. Protřepeme pravou ruku, levou ruku, pravou nohu a levou nohu, až nakonec vyskočíme a třepeme rukama a nohama, co to jen jde.

A když už stojíme a jsme si jistí, že jsme setřepali všechny mravence, můžeme si hezky protáhnout celé tělo.

1. Dáme ruce před sebe a uděláme 10 deset dřepů.
2. Roztáhneme ruce a pomalu se ukloníme na každou stranu 5x.
3. Rozpažíme ruce a nohy a střídavě pokrčíme jednu nohu a potom i druhou nohu. Cvik opakujeme na každou stranu 5x.
4. Nakonec se postavíme. Dáme ruce nad hlavu a pomalu se předkloníme a dotkneme se palců u nohou.



CO PROCVIČUJETE:

Třepáním rukou a nohou uvolňujeme a prokrvujeme svaly. Celkové protažení těla je velmi důležité na dobré držení těla a správný růst.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Zaměříme se na správné provedení cviků a řádné protažení svalů. U cvičení nesmíme zapomenout na správné dýchání.

ZDROJ NÁPADU:

web: <https://www.youtube.com/watch?v=7OnYLYCfyKs>

ZDROJ OBRÁZKU:

web: https://ru.freepik.com/premium-vector/fitness-sport-set-of-boys-and-girl-making-gymnastic-exercises-funny-cartoon-colorful-characters-cute-gymnastics-for-children-and-healthy-lifestyle-sport-illustration-happy-kids-fitness_8345053.htm

https://www.freepik.com/premium-vector/yoga-kids-characters-fitness-sport-childrens-posing-making-gymnastics-yoga-exercises-vector-illustrations_7031528.htm

ZDROJ TEXTU:

web: <https://www.youtube.com/watch?v=7OnYLYCfyKs>