

ASTRONAUTÍ ROZCVIČKA

CO POTŘEBUJETE:

Potřebujeme chuť si protáhnout svá těla.

POSTUP:

Jak je známo, při létání do vesmíru je velmi důležité, aby naše těla byla dobře protažená a zvládla stav bez tíže. Pojdme se tedy spolu protáhnout.



1. Postavíme se a dáme ruce v bok. Potom uděláme pravou nohou krok vpřed a pokrčíme obě kolena. Totéž uděláme i na druhou stranu. Tímto způsobem můžeme přejít přes celou místnost od zdi ke zdi a zpátky.

2. Postavíme se, pravou nohou uděláme krok vpřed a pokrčíme jí. Levou nohu, která je vzadu, necháme nataženou. Pravou ruku zvedneme nahoru a levou ruku protáhneme dozadu. Cvik opakujeme 5x na každou stranu.



3. Dřepneme si a ruce položíme na zem. Poté střídavě natáhneme pravou a levou nohu dozadu. Tak, jak to vidíte na obrázku. Cvik opakujeme na každou stranu 5x.

4. Nakonec se postavíme zpříma a oběma rukama uděláme pět velkých kol.



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: <https://cz.pinterest.com/pin/419538521531371559/>