

KOUZELNICKÁ ROZCVIČKA

CO POTŘEBUJETE:

Budeme potřebovat pohodlné oblečení a podložku na cvičení.

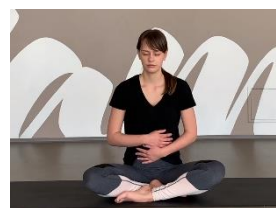
POSTUP:

Správný čaroděj a kouzelník musí být ohebný a zároveň musí umět držet stabilitu, aby ho síla kouzel jen tak nerozhodila.

Dnes si spolu proto zacvičíme jógu, která je velmi dobrá na rozvíjení a podporu stability.

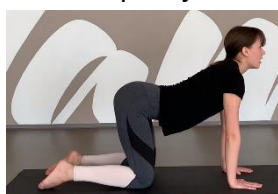


1. Nejdříve si sedneme do tureckého sedu a volně se prodýcháme.



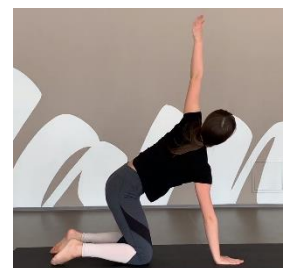
2. Poté nás bude čekat cvičení „duhy“. Sedneme si na paty, ruce dáme vedle sebe na podložku a potom jednou rukou obkreslíme duhu. Obě ruce střídáme. Každou rukou obkreslíme duhu 5x.

3. S dalším cvikem nám začne pršet. Postavíme se, natáhneme ruce nad hlavu a pomalu začneme třepat prstíky, jako když padá déšť. A jelikož déšť opravdu padá, pomalu ruce dáváme dolů, třepeme prstíky až se dotkneme země. Cvik opakujeme 5x. S každým opakováním zkusíme zrychlit pohyb.



4. Správný čaroděj má ve své blízkosti kočku. Tak se zkusíme protáhnout stejně jako kočka. Kleneme si na zem a opřeme se o ruce. S nádechem vyhrbíme záda a schováme hlavu mezi ruce. S výdechem hlavu zakloníme a prohne se v zádech. Cvik opakujeme 5x.

5. Posledním cvikem, který si dnes ukážeme, bude protahování a zvedání rukou. Klekneme si na zem, opřeme se oběma rukama a postupně zvedáme jednu ruku a díváme se za ní a protahujeme se. Cvik opakujte 5x na každou stranu.



Pokud Vás toto cvičení bavilo, celé video najdete na stránkách:

<https://www.youtube.com/watch?v=sOPeTBQ6pJE>

CO PROCVIČUJETE:

Při cvičení trénujeme naši rovnováhu a především rozvíjíme hrubou motoriku. Navíc si protáhneme svaly.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Zaměříme se na správné provedení cviku.

ZDROJ OBRÁZKU:

web: <https://www.youtube.com/watch?v=sOPetBQ6pJE>