
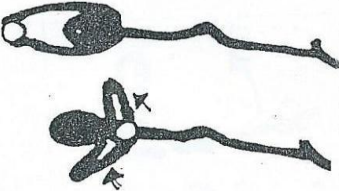
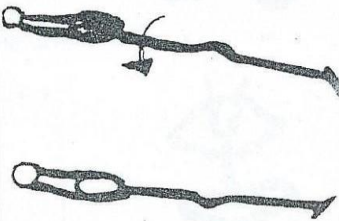
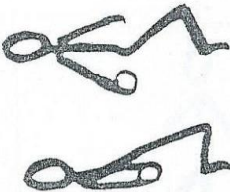
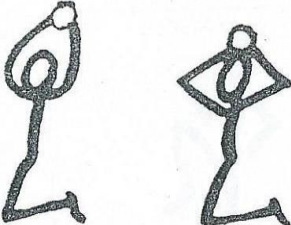


Cvičení - Tajovská

Milé děti, posílám vám novou lekci, jak si doma s rodiči můžete zacvičit.

Denní cvičení č.8	ČERTI (s bramborou)	4 – 5 – 6
<p>Leh na břiše – dlaněmi podepřít bradu, nohama kopat do zadečku, zívát, protahovat se</p> <p>Kutálet každému bramboru.</p>		<p>Čerti líní, špinaví, cvičit, to je nebaví.</p> <p>Jenom leží na břiše, blešku mají v kožiše.</p> <p>Chyt' si, čerte, bramboru, já ti cvičit pomohu.</p>
<p>Leh na břiše – vzpažit s B. v obou rukou, skrčit upažmo a dosáhnout až na krk</p> <p>(pozor – lokty zvednout)</p>		<p>Čerti se protáhnou, až na krk dosáhnou.</p> <p>Ještě se protáhni, až na krk dosáhni.</p>
<p>Leh na břiše – vzpažit s bramborou v obou rukou, převaly na bok, zpět a na záda</p>	<p>akrobatický cvik</p> 	<p>Už se valí čertíci jako tlustí balíci.</p> <p>Čertík leží na zádech a jen těžko chytá dech.</p>
<p>Leh pokrčmo – ruce podél těla, B. v jedné ruce. Zvedat pánev, B. si předat do druhé ruky pod pánví.</p>		<p>Zvedni čerte zad'uru, podstrč pod ni bramboru.</p> <p>Zvedni zadek dost, udělej tak most.</p>
<p>Klek – vzpažit, B. držet oběma rukama – upažit pokrčmo nad hlavou, lokty vzad – ůtknout se bramborou do hlavy.</p>		<p>Ťukni si, čertičku, na svoji hlavičku.</p> <p>Ještě jednou, podruhé, nic ti v hlavě nezbude.</p>