

# Cvičení pro lepší fyzičku



# Co dnes budeme dělat?

1. Rozcvička
2. Kondiční cvičení
3. Protahení

# Rozcvička

1. Skákání + zvedání kolen – 30x
2. Skákání + zakopávání – 30x
3. Skákání panáka – 30x
4. Dřep s výskokem – 20x
5. Horolezci – 20x (každou nohou)



zdroj:

<https://cz.pinterest.com/pin/18295942223622897/>

# Kondiční cvičení – celé 2x opakujeme s pauzou (2 min)

1. Unožování ve stoje – 20x na každou stranu

1. jdeme do lehkého podřepu – záda jsou rovná
2. střídavě posouváme do strany levou a pravou nohu

2. Zanožování ve stoje – 20x na každou stranu

1. jdeme do lehkého podřepu – záda jsou rovná
2. střídavě posouváme dozadu levou a pravou nohu

3. Chůze v dřepu – 15x

1. jdeme do lehkého podřepu – záda jsou rovná
2. v této pozici chodíme do strany

#### 4. Odlepování pánve od země – 20x

1. lehneme si na záda a pokrčíme nohy
2. odlepujeme zadek od země, přičemž záda i chodidla zůstanou na zemi

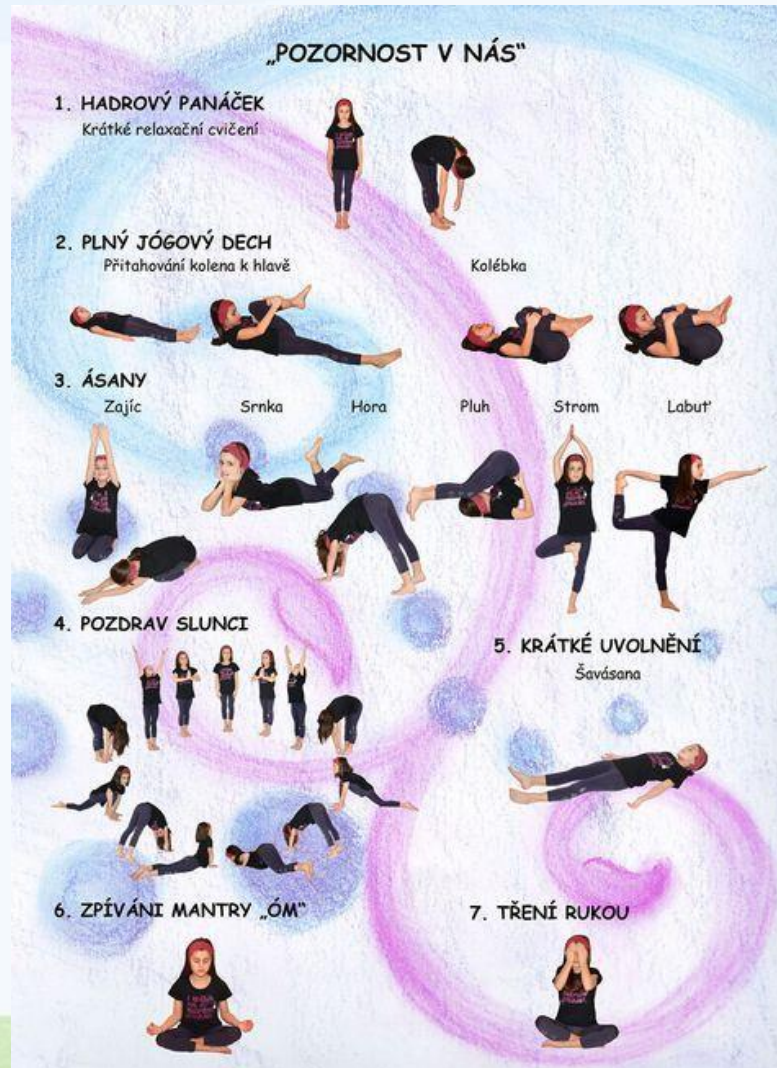
#### 5. Ručkování – 15x

1. stoupneme si, pokrčíme se a začneme ručkovat dokud nejsme v pozici prkno

#### 6. Sumo dřep – 10x

1. stoupneme si a nohy dáme co nejvíce od sebe a špičky vytočíme směrem ven
2. v této pozici jdeme do pozice dřepu

# Protažení



Zdroj a další informace o této sestavě:  
<http://www.jogaprodeti.cz/index.php/cviceni-na-rozvoj-pozornosti>