

KROUŽEK POHYBOVÉ VÝCHOVY A AEROBICU

Milá děvčátka, poslední dobou si užíváte bobování, sáňkování a bruslení...pohyb na čerstvém vzduchu.

Naše další cvičení je v domácím prostředí, kdy se může zapojit kdokoliv z rodiny.

Cílem tohoto cvičení (hraní) je podpořit rozvoj koordinace, nácvik rovnováhy a kontroly pohybu. Na některá cvičení (chůze po špičkách) můžete využít například spadlý kmen v lese, obrubník na chodníku a po návratu do tělocvičen pak kladinu. Doma lze použít papírovou lepicí pásku, viz video. Venku můžete čáru / kladinu nakreslit křídou na chodník. Fantazii se meze nekladou. Čtverec můžete využít pro nácvik „rychlých nohou“ u malých sportovců.

Srdečně Vás zdraví a pohodové dny přeje Milena Kölblová a Dana Pospíšilová.

<https://search.seznam.cz/...JUa>