

KROUŽEK POHYBOVÝCH HER A AEROBICU

Naše milá děvčátka. Snad Vás potěší i dnešní 2 cvičení...přejeme Vám všem hodně sluníčka a při cvičení jen a jen dobrou náladu:-).

Srdečně Vás zdraví Milena Kölblová a Dana Pospíšilová.

Židle mají doma všichni...:-) jde z nich vymyslet různé dráhy a prolézačky. První tipy přinášíme zde. Další budou následovat.. zacvičte si s námi!

<https://www.youtube.com/...-bQ>

Atletická abeceda je základem každé správné rozcvičky...:-) můžete zkoušet v přírodě nebo doma na zahradě. Natočili jsme základní verzi, dá se určitě rozšířit o další cviky nebo změnit počet opakování.

<https://www.youtube.com/...eR4>