Ministars příprava

Dobrý den,

zasíláme podklady k distanční výuce - Ministars - 12. 10.

1. rozcvičíme se podle písničky

[https://www.youtube.com/…aX0](https://www.youtube.com/watch?v=7VhSsTr4aX0)

2. protáhneme se podle sestavy chobotnice

[https://www.youtube.com/…7LU](https://www.youtube.com/watch?v=Mw5NmWeB7LU)

3. gymnastická rozcvička

[https://www.youtube.com/…8ak](https://www.youtube.com/watch?v=ASufVEZE8ak)

4. nácvik kotoul

[https://www.youtube.com/…W6k](https://www.youtube.com/watch?v=cCyLNkU6W6k)

S pozdravem

Petra Medáčková, Klára Hartmanová a Monika Brádková