

RANNÍ CVIČENÍ

ANIZOVA 1.D.
VĚKOVÁ SKUPINA 4-5 LET

I.

KLEK SEDMO, SKRČIT PŘIPAŽMO,
RUCE NA RAMENA - ÚKLONI
VPRAVO - VLEVO



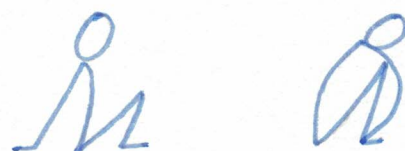
II.

SED POKRČMO - UCHOPIT V PODKOLENÍ,
PŘEDNOŽIT POKRČMO - VÝDRŽ



III.

SEDMO POKRČMO, UCHOPIT ZA
KOTVIKY



IV.

LEH, PŘITISKNOUIT BEDRA K ZEMI,
TAŽE VOLNĚ PODEL TĚLA
(OPAKOVANĚ V KRÁTKOU VÝDRŽÍ)



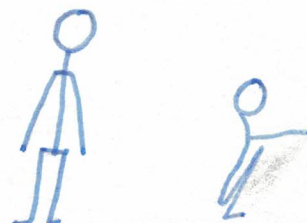
V.

CHŮZE - VYSOKÝM SKRČOVÁNÍM
PŘEDNOŽMO



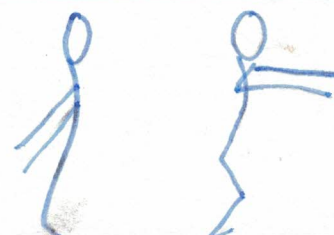
VI.

STOJ - DŘEP OPAKOVANĚ (5x)
RUCE V BOK - RUCE PŘEDPAŽIT,
UPAŽIT



VII.

STOJ - HMITEM PŘEDNOŽMO
HOUPÁNÍ ZE ŠPIČEK NA PATY
A ZPĚT.



VIII.

LEH NA ZADÍ A UVOLNĚNÍ
CELEHO TĚLA. ZAVŘENÉ OČI,
POZVOLNĚ DÝCHAŇME.

