PROTÁHNI SE U STOLU 4

Dva nové cviky – pro záda a pro prsty, které dnes hodně psaly.



NEJDŘÍV SE POSAĎ JAKO ROBOT

1. Posuň se dopředu na kraj židle.
2. Obě chodidla celá na zemi.
3. Záda rovně, jako by tě za vlasy táhla nitka ke stropu.

1 PROBUĎ SE JAKO MEDVĚD

3×



1. Seď rovně, chodidla celá na zemi.
2. S nádechem zvedni obě ruce ke stropu – jako medvěd, který se probudil ze zimního spánku.
3. Vytáhni se co nejvýš: hlava, záda i prsty. Pět vteřin vydrž.
4. S výdechem ruce pomalu spusť dolů.

PRO STARŠÍ Nahoře propleť prsty a otoč dlaně ke stropu. Vytáhni se ještě o kousek.

2 HVĚZDICE A JEŽEK

5×



1. Zvedni ruce vedle ramen, dlaně dopředu.
2. Roztáhni prsty co nejvíc od sebe – jsi hvězdice.
3. Sevři ruce do pěstí – ježek se schoulil do klubíčka.
4. Na konci ruce protřepej, jako když setřásáš vodu.

PRO STARŠÍ Kroužky zápěstím: pět kolem dokola, pak pět na druhou stranu.

POZOR Protahuj se jen tak daleko, jak to jde samo – nikdy ne silou. Protahování nesmí bolet. Když něco bolí, přestaň a řekni průvodci.

KOLIKRÁT JSEM SE DNES PROTÁHL/A?

Za každé protažení jedno kolečko vybarvi. Zkus i cviky z minula: želvu a opici.