# Pohybová průprava – listopad

1. Poskakuj na jedné a druhé noze. Dopředu, dozadu, otáčej se dokola.
2. Mírně se rozkroč, zavři oči, nekymácej se a napočítej do 10.
3. Stoupni si na jednu nohu jako čáp a napočítej do 10. Pokud to zvládneš, přidej mávání rukama jako křídly.
4. Stoj mírně rozkročený, dlaněmi se dotkni podlahy.
5. Skoč snožmo z místa co nejvíc do dálky jako klokan, pomoz si rukama, zhoupni se v kolenou.