Pohybová průprava – leden

Chyť do ruky švihadlo nebo srolovaný ručník, překračuj ho dopředu i zpět oběma nohama.

Stůj, choď a otáčej se s malým předmětem na hlavě jako vznešená princezna / vznešený princ.

Polož se na zem na záda, buď pevný jako kláda. Kláda se nesmí zlomit – rodiče tě zkusí za nohy zvednout.

Švihem paže hoď malý míček, co nejdál dokážeš.

Křížem se dotýkej pravou rukou levého kolena a naopak, drž rytmus.