Pohybová průprava – leden

- Sedni si na zem s nohama u sebe, předkloň se a zkus se dotknout špiček nohou bez pokrčení kolen, počítej do 10.

- Sedni si s rodičem proti sobě, roznožte, předkloňte se a chyťte se za ruce. Jeden si pomalu lehá na záda, druhý se krásně protáhne do předklonu. Potom se vyměníme.

- Házej míčem obouruč do výšky – míč musí létat až nad hlavu, zvládneš to alespoň desetkrát, aniž by ti míč spadl na zem?

- Vyzkoušej křížené hlazení! Jednou rukou si hlaď bříško (do kroužku) a druhou si hlaď rovně klíční kost (rodič ukáže, kde to je). Podaří se ti oba pohyby správně spojit?

- Válení sudů se sbalením – válej sudy, na zádech se sbal do klubíčka, na břiše se opět protáhni do lehu.