Pohybová průprava – březen

1. Vezmi si švihadlo a projdi se jako tučňák – oběma nohama si stoupni na švihadlo a houpavými kroky se pohybuj vpřed.
2. Chyť složené švihadlo do obou rukou, přelez ho oběma nohama a pak natažené ruce natahuj co nedále za záda.
3. Lehni si na záda s pokrčenýma nohama, zkus se dotknout kolen, aniž by ses loktem dotknul podlahy nebo otáčel tělo. Zopakuj to čtyřikrát.
4. Rozkroč se, zvedni míč oběma rukama nad hlavu a odtud hoď co nejdál. Označ si, kam dohodíš a zda se za nějaký čas zlepšíš.
5. Tleskačka ve dvojici – tlesknout do dlaní – tlesknout vzájemně nepřekříženě – tlesknout do dlaní – tlesknout vzájemně překříženě. Postupně zkoušejte zrychlovat.