Pohybová průprava – duben

Míčová školka – házení do vzduchu

1. Vyhoď míč do výšky a chyť ho. Zvládneš to 10x za sebou\_
2. Vyhoď míč do výšky, tleskni a chyť ho.
3. Vyhoď míč do výšky, tleskni za zády a chyť ho.
4. Stoupni si na pravou nohu, vyhoď míč do výšky a chyť ho.
5. Stoupni si na levou nohu, vyhoď míč do výšky a chyť ho.
6. Vyhoď míč do výšky, otoč se rychle kolem dokola a chyť ho.
7. Vyhoď míč do výšky, udělej dřep a chyť ho.
8. Vyhoď míč do výšky, zkříženýma rukama se dotkni ramen a chyť ho.
9. Vyhoď míč do vzduchu, plácni rukama do stehen a chyť ho.
10. Chyť míč odražený od země.