

Pohybová příprava na ZÁŘÍ – úkoly k zápisu do 1. třídy

1. Stoj mírně rozkročený, ruce připažené. Dej si levou nebo pravou ruku na hlavu.
2. Udělej mírný podřep, tleskej rukama o kolena. 2x o kolena, 2x tlesknout.
3. Pokrč jednu nohu v koleni a špičkou nohy nakresli ve vzduchu kruh. Vyměň nohy.
4. Sedni si na zem, nohy natažené před sebou, ohni se a polož hlavu na kolena.
5. Válej sudy, v napnutých rukou nad hlavou drž míček a mezi kolena ubrousek.