

Pohybová příprava – říjen

1. Dotýkej se podlahy třemi body (2 chodidla + 1 dlaň, 2 dlaně + 1 chodidlo apod.)
2. Připrav se do polohy trakaře (do vzporu), vydržíš napočítat do 10?
3. Ke skokům na jedné noze přidej tleskání rukama.
4. Kolem těla a kolem nohou si předávej malý míček.
5. Přeskakuj překážku na podlaze, dopředu, dozadu i bokem.