

# TĚLOCVIK S ABECEPOU

Dej si krátkou rozcvičku s abecedou. Vyhlašuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu.

**A**

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

**B**

Kutálej balón pouze pomocí hlavy.

**C**

Vyskoč 10x na místě.

**D**

Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.

**E**

Běž k nejbližším dveřím a zpět.

**F**

Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět.

**G**

10x poskoč po levé noze.

**H**

7x vyskoč jako žabák.

**I**

Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.

**J**

Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.

**K**

Choď jako medvěd a počítej do 10.

**L**

Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.

**M**

Pochoduj jako voják a počítej do 12.

**N**

Mávej rukama jako pták 22x.

**O**

Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět.

**P**

Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.

**Q**

Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.

**R**

Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.

**S**

Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.

**T**

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

**U**

Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.

**V**

Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.

**W**

Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.

**X**

Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.

**Y**

10x poskoč po pravé noze.

**Z**

14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.