

Pohybová příprava - 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.
3. Pokrč jednu nohu v koleni a špičkou nohy nakresli ve vzduchu kruh.
4. Sedni si na zem, nohy natažené před sebou, ohni se a polož hlavu na kolena.
5. Válej sudy.
6. Dotýkej se podlahy třemi body: 2 chodidla + 1 dlaň, dvě dlaně + 1 chodidlo, hlava + dlaň + chodidlo
7. Připrav se do polohy trakaře (do vzporu), vydržíš napočítat do 10?
8. Ke skokům na jedné noze přidej tleskání rukama.