

Pohybová průprava

1. Stůj na jedné i druhé noze jako čáp a napočítej do pěti.
2. Předved', jak koník hrabe jednou nohou, nohy vystřídej.
3. Skákej jako žabka, zajíc, vrabec, snožmo. Nedupej, pouze po špičkách.
4. Přeskakuj malou překážku (šátek, klacík) zepředu dozadu a pak to zkus i bokem, to celé snožmo.
5. Umíš se obléknout a svléknout, zapneš a rozepneš si zip nebo knoflíky, zavážeš si tkaničku?
6. Postav na sebe 9 dřevěných kostek.
7. Konečkem palce se postupně dotýkej konečků ostatních prstů, to samé pak druhou rukou, nakonec oběma rukama zároveň.
8. Vyzkoušej si co nejrychleji změny poloh:
 - stoj – leh na záda – stoj
 - stoj – sed – leh – stoj
 - výskok – otočit se dokola – výskok – sed
 - stoj na jedné noze – dřep – stoj na druhé noze