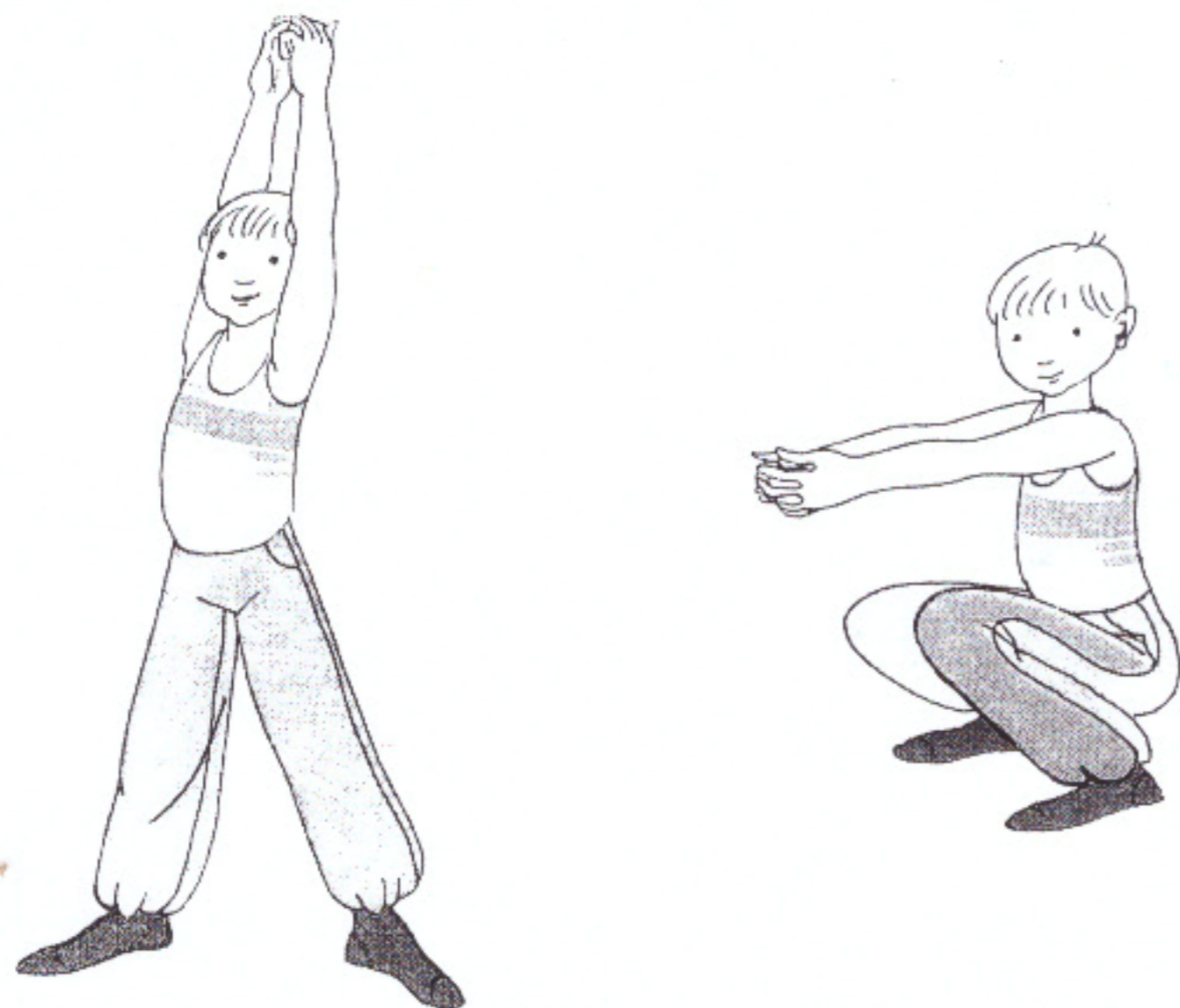


SEKÁNÍ DŘÍVÍ

Dřevo sloužilo lidem od nepaměti k topení, k výrobě nástrojů i k tomu, aby si z něj stavěli obydlí. Zahřát se člověk může nejenom u ohně, ale také tím, že dříví štípe. Pojďte si to zkusit.

Postavte se do širokého stoje, propleťte prsty a předpažte. S nádechem natažené paže s propletenými prsty zdvíhejte nad hlavu a mírně se zaklánějte v hrudní oblasti. S výdechem vraťte paže do výchozí polohy.

Obtížnější možnost: S výdechem můžete přejít do dřepu na plných chodidlech, paže opět vodorovně, s nádechem se vracíte do stoje, vzpažení a záklonu.



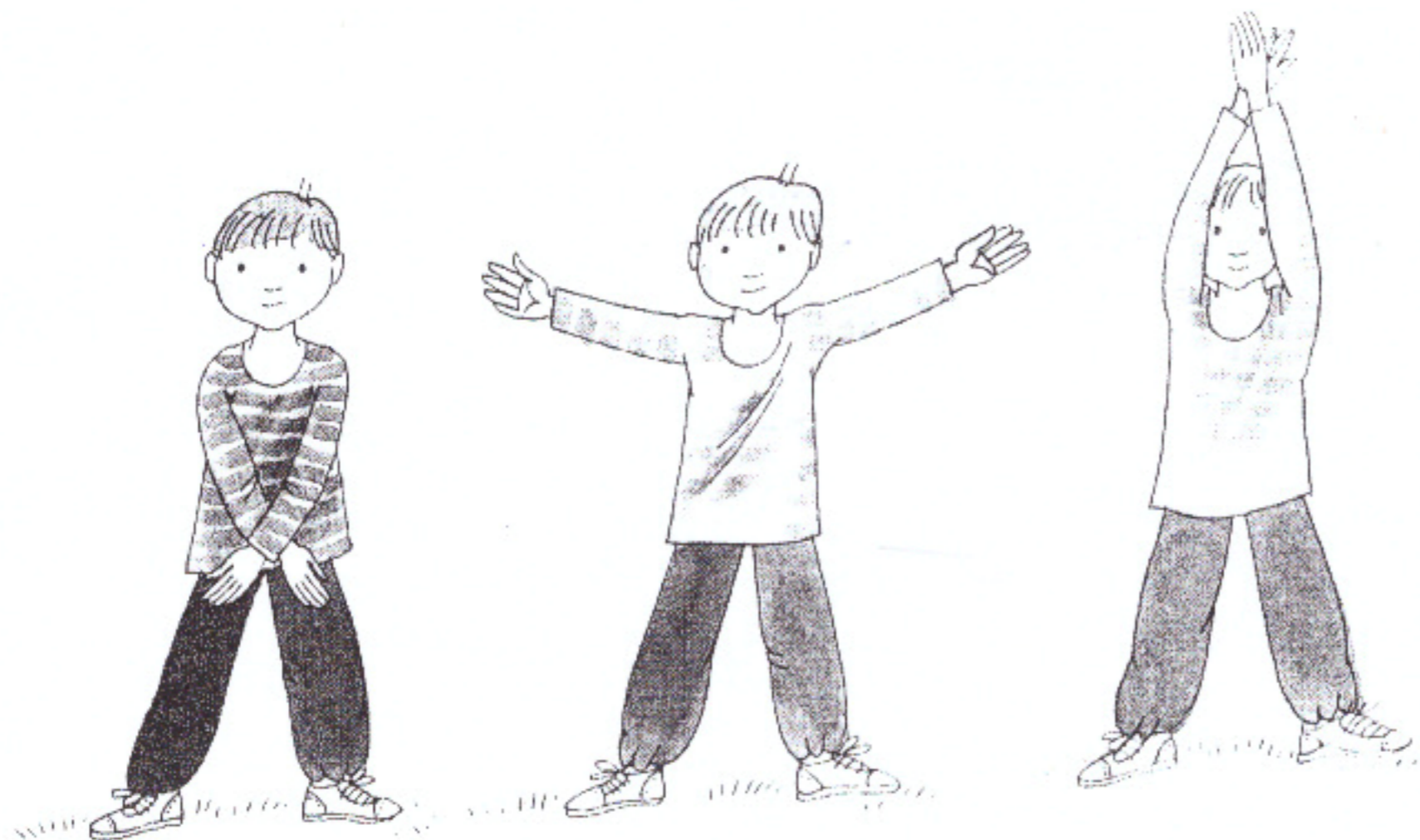
Sekání dříví

38

NÁMOŘNÍK

Námořníci z různých lodí se na moři domlouvají pomocí praporků, kterými mávají, a dávají tak druhé lodi signály. Teď si budeme hrát na námořníky.

Ve stoji spojněm překřížte zápěstí v dolní části břicha před tělem. S nádechem oblouky zevnitř ven vzpažte nad hlavu, tam se znovu kříží zápěstí (vzpažte zkrřížmo). S výdechem jdou natažené paže obloukem do upažení, dlaně vzhůru. S dalším nádechem se ruce opět zkrříží nad hlavou. S výdechem se pak oblouky dovnitř vraťte paže dolů a zkrříží se před tělem v dolní části břicha. Opakujte 3x až 5x nebo podle potřeby.



Námořník