

BROUHÁDKA

motivace

Brouček si složil křídla na záda a zkoušel, jestli se mu podaří letět. Se složenými křídly létat nešlo.

popis

- stoj rozkročný, zapažit dovnitř, spojit ruce, nádech nosem
- s výdechem hluboký ohnutý předklon, zapažit vzhůru (opakovat)

Brouček objevoval dál. Na co má asi nožičky? Jednu nohu natáhl před sebe, postavil ji na špičku a na patu a ještě jednou.

- stoj přednožný P (L), chodidlo střídavě na patě a na špičce nebo ve stoji na P (L) míčkem masírovat chodidlo

Pak si brouček vymyslel něco moc těžkého. Napnul nohu před sebe a chytil se za špičku. To stejné zkusil i s druhou nožičkou.

- s výdechem hluboký předklon ve stoji rozkročném P (L) vpřed, výdrž

Bylo to opravdu moc těžké. Brouček raději skrčil nohu a rukama ji přitáhl až k bradě. S druhou nožkou mu to šlo lépe.

- mírný stoj rozkročný, skrčit přednožmo P (L)
- přitáhnout koleno k hrudi (udržet rovnováhu!)

provedení cviku

