

BROUHÁDKA

motivace

Narodil se malý brouček. Nejdřív byl docela malinký, ale rostl jako z vody.

popis

- podpora na předloktích klečmo sedmo ohnutě (míček před tělem)
- klek, skrčit vzpažmo dovnitř („stříška“)
- klek na P (L), vzpažit

Když trochu povyrostl, začal se rozhlížet po světě. Svět byl opravdu velký a krásně barevný.

- mírný stoj rozkročný, vzpažit
- snádechem hrudnízáklon s mírným záklonem hlavy
- s výdechem hluboký ohnutý předklon (dotyk míčku)

Potom si začal prohlížet sebe. Objevil, že má křídla. Nejprve byla docela malá a brouček s nimi zkusil párkrát zamávat.

- stoj rozkročný, skrčit upažmo
- kroužení rameny

Po cvičení mu křídla trochu povyrostla. Mával s nimi nejprve pomalu a pak i rychleji.

- stoj rozkročný, vzpažit
- upažením připažit a zpět (opakovat)

Pomůcky: malý míček

provedení cviku

