

BINGO

Pohybové aktivity

<p>Skákání přes švihadlo</p> <p>Datum: _____</p> 	<p>JÓGA „Pozdrav slunci“ (viz. Obrázek str. 2, Youtube: Lali jóga- pozdrav slunci)</p> <p>Datum: _____</p> 	<p>Ranní rozcvička</p> <p>Datum: _____</p> 	<p>Běh</p> <p>Datum: _____</p> 
<p>Sedy lehy 20 x</p> <p>Datum: _____</p> 	<p>Dřepy 1 minuta</p> <p>Datum: _____</p> 	<p>Kliky 20x</p> <p>Datum: _____</p> 	<p>Pozice „prkna“ 1 minuta</p> <p>Datum: _____</p> 
<p>Tanec na tvou oblíbenou hudbu</p> <p>Datum: _____</p> 	<p>Procházka</p> <p>Datum: _____</p> 	<p>Házení míčem</p> <p>Datum: _____</p> 	<p>Panák 20 x</p> <p>Datum: _____</p> 



Jak se zdraví sluníčko

10. S výdechem spusťte paže před hrudník do pozice hory.

1. Postavte se do pozice hory.

2. S nádechem přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.

9. S nádechem se začněte zvedat přes upažení s ležce pokrčenými kolena do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.

3. S výdechem a vytaženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Dívejte se ke kolenům.

8. Nadechněte se a oběma nohama skočte vpřed mezi dlaně. S výdechem propínejte kolena v hlubokém předklonu.

4. Nadechněte se a s dlaněmi na zemi skočte oběma nohama vzad do pozice jezevčika.

7. S výdechem zvedněte odtažením od dlaní zadeček a protáhněte nohy do pozice psa.

5. S výdechem položte kolena na zem do pozice kočky.

6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou čáru, abyste se s nádechem dostali do pozice kobry.



www.jogasetmi.cz