

JARNÍ CVIČENÍ

s **A****B****E****C****E****D****O****U**

- A – poskoč 10 x na levé noze
- B – poskoč 10x na pravé noze
- C – udělej 5 dřepů
- D – udělej 5 kroků bokem doprava
- E – udělej 5 kroků bokem doleva
- F – doběhni k nejbližším dveřím a zpět
- G – vyskoč 3x do výšky
- H – jdi 5 kroků pozpátku
- I – udělej 3 žabáky
- J – polož si pravou ruku na levé koleno
- K – polož si levou ruku na pravé ucho
- L – krásně se prohni jako kočka
- M – otoč se 4 x na místě
- N – stoupni si na pravou nohu
- O – stoupni si na levou nohu
- P – polož si levou ruku na pravé ucho
- Q – udělej svíčku
- R – polož si pravou ruku na záda
- S – několikrát vyhod' a chyt' míč

T – ohni se a polož ruce na zem

U – 10x tleskni

V – rozpaž a udělej 4 kroužky zápěstím

W – udělej 4 kroužky předloktím

X – udělej 4 kroužky celé paže dozadu

Y – udělej 4 kroužky celé paže dopředu

Z – zkus chodit po špičkách

Ž – zkus chodit po patách