

# Zdravotní cvičení



výdech



nádech

„věšíme prádlo“

1. stoj, karkocný s výdechem hluboký předklon, komíhal trupem - „máchat prádlo.“ nádech, napnout se, upařit kromě celé tělo - „horší prádlo“



„louška - hlava na šmůrce“

2. stoj, spaliný, kperméme celá tělo; hlava s uvolněným krk: vpřed, zadek má PaL stranu.



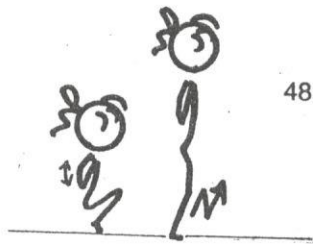
„hola, hola, hola rozložíme kola“

3. mírný stoj karkocný kroužení na prstech, předložitím, celou rukou vpřed a vzad.

4.

## ● Vrabčáci se narodili

- křídla si připravili. Ve dřepu skrčit připažmo, ruce na ramena - křídla. Zamávat s nimi, vyzkoušet je. Vrabci vyrostli - stoj, poskoky snožmo, paže zůstávají a pohybují se jako křídla ze stran trupu.



48.

## PŘÍKLADY CVIČENÍ PŘEVÁŽNĚ PROTÁHUJÍCÍCH

5.

## ● Malý a velký kopec

62.

V kleku sed na paty, ohnutý předklon, čelo na kolena - „malý kulatý kopeček“. Překlopením přes nártu vzpor stojmo, váha rozložena na paže i nohy, paty tlačit k zemi, předlonit hlavu - „velký kopec“.



6.

## ● Klubičko

63.

Leh na záda, skrčit nohy, uchopit v podkolení, přitáhnout kolena k hrudníku, předklonit hlavu, bradu přitáhnout do jamky dole na krku, čelo na kolena. Zhoupnout se vpřed a vzad, také na pravý i levý bok - „klubičko se kutáří“.

