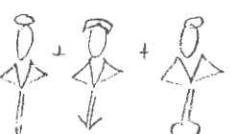
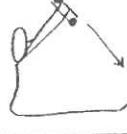
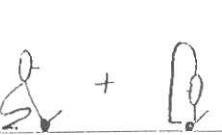
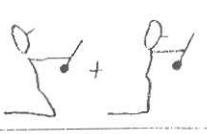
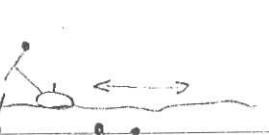
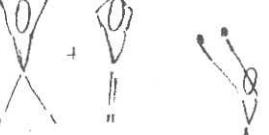


Cvičení pro děti s vadným držením těla

	Stoj spojny před lavičkou /tvrdou kostkou/, výstup na lavičku pravou, levou nohou vzpříma, na hlavě kroužek, čočka, rýže 6 x
	Ve dvojici – stoj spojny, držet míč oběma rukama zavřít oči, kamarád vede směr pohybu – nahoru, dolů, vlevo, vpravo, dřep, vzpažit,...
	Leh na záda, měkký malý míček pod koleno, lehce přimáčknout k zemi /i druhá noha/ 6 x
	Sed, opřít ruce za zády, chodidly válet malý míček 6 x
	Chůze po špičkách, patách, vnější str. chodidla, na hlavě čočka, rýže, kroužek
	Houpání ze špiček na paty, i střídavě jedna noha na špičce, druhá na chodidle 10 x
	„Kočička“, ale s celým pohybem, nezaklánět příliš hlavu 8 x
	Sed na měkkých míčích, kopírovat pohyb míče, udržovat rovnováhu
	Leh na zádech, nohy pokrčit, ruce pod hlavu, zvedat hlavu pouze do místa lopatek, možno přidržet za nohy pod koleny 5 x
	Klek, opřít o ruce, rovná záda, zanožit střídavě levou, pravou, vystrčit patu 6 x
	Sed na židličce na koně, ruce na opěradle, otáčet trupem vpravo, vlevo, hrudník a hlava vzpříma 6 x

Cvičení s vařečkami

	Turecký sed, vzpažit, paže zkřížit, hlava vzhůru, hmity 8 x
	Turecký sed – svícen, otáčíme hlavou vpravo, vlevo, skládáme svícen do krabice 8 x
	Sed snožný, spojit vařečky, držet oběma rukama, vzpažit, předklon na špičky, nekrčit kolena 6 x
	Sed, předpažit, vařečky držet oběma rukama, prostrčit střídavě levou a pravou nohu 6 x
	Klek, přednožit levou /pravou/, vařečky podávat pod koleny 6 x
	Dřep, vařečky na zemi držíme oběma rukama, vztýk – zvednout zadeček, ruce jsou stále na zemi a drží vařečky, nekrčit kolena 6 x
	Klek na obě kolena, předpažit s vařečkami, mírný záklon, neprohýbat se v zádech a zpět 5 x
	Leh na záda, nohy pokrčit, chodidla na zem, předpažit, předklon, rukama s vařečkami ke kolenům, leh na záda 5 x
	Sed, kolena k bradě, pod kolena dát vařečky, ohnout záda – „houpačka“ 5 x
	Leh na záda, vzpažit, v každé ruce držet vařečku, propnout celé tělo, povolit 3 x
	Stoj rozkročný – spojný – poskoky, Stoj rozkročný, úklony vlevo, vpravo, otáčení v pase vpravo, vlevo Kroužení pažemi 8 x