



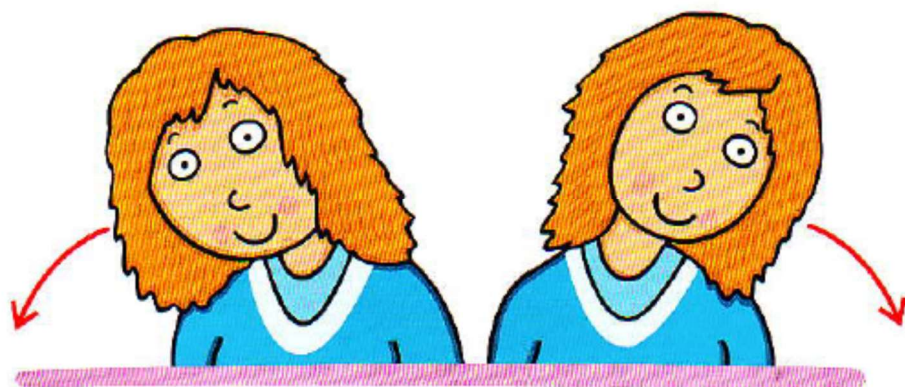
Budík



Poslouchej, jak budík tiká,
tik-tak, tik-tak nahlas říká.

Každé ráno vesele
vyhání mě z postele.

Tik-tak, tik-tak...



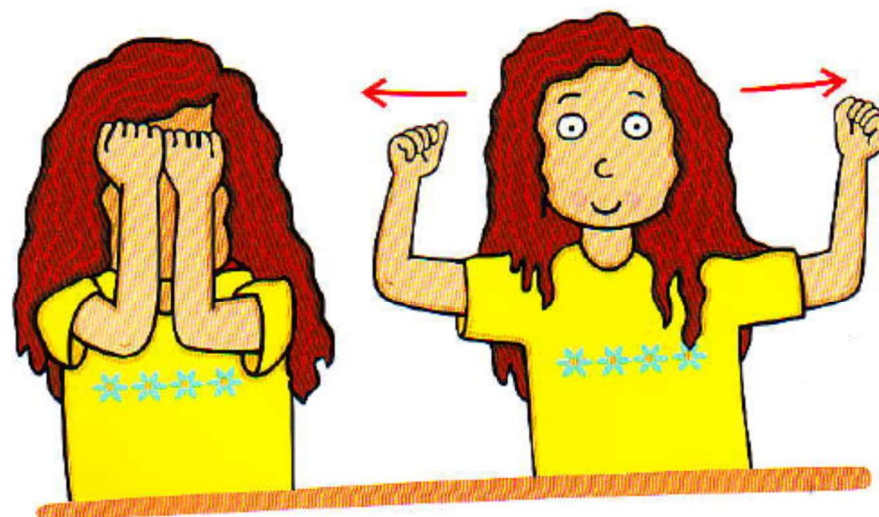
Úklony hlavy

Hlavu ukláníme střídavě k pravému a levému rameni.
Snažíme se ji nepředklánět a nezvedáme ramena. Aby se nám hlava nezatočila,
pohyb by měl vycházet z dolní části krční páteře. Oči necháváme otevřené.

Vrata



Otevřeme vrata,
rychle, natotata.
Otevřeme, zavřeme,
na petlici zamkneme.



Odtahování paží

Paže natáhneme před sebe a ohneme je v loketních kloubech do pravého úhlu, vytvoříme
tak vrata. Paže odtahujeme do stran, lopatky tím přibližujeme k sobě, paže následně
pracíme do výchozí polohy.

Mávání

Zamávám ti z okna vláčku,
chci navštívit spolužačku,
jedu za ní na výlet,
večer budu zase zpět.

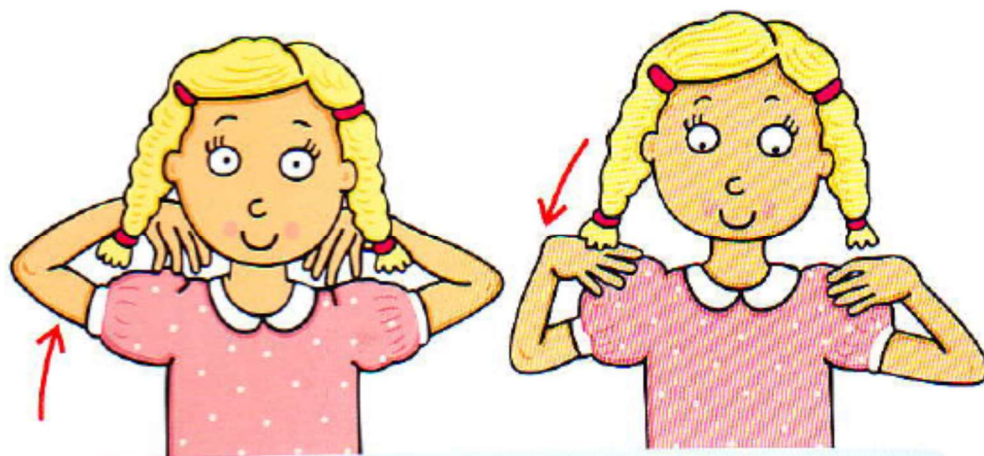


Uvolňování zápěstí

Paže natáhneme před sebe. Ruce držíme dlaněmi dolů, uztýčujeme je v zápěstích (hřbety přitáhneme co nejbližší k předloktí) a následně sklápíme dolů.

Ptáčci

Letí ptáčci domů,
cvrlikají k tomu.
Křidélky nám mávají,
k mámě domů spěchají.



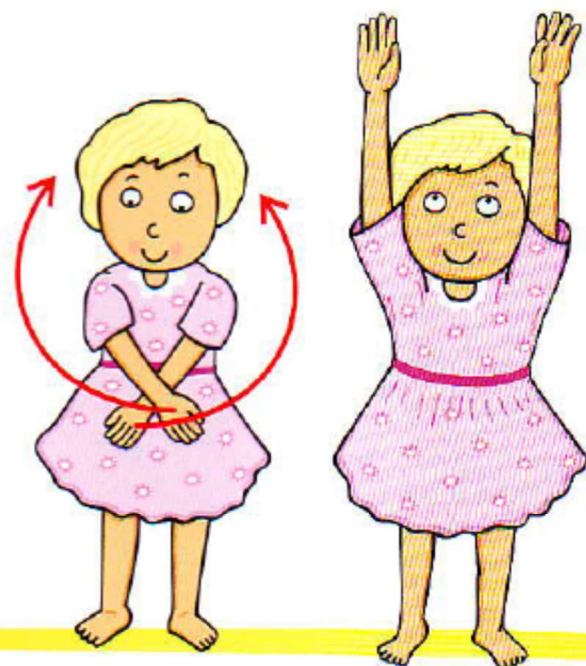
Zvedání v loktech

Paže ohneme v loktech, dlaně dáme na ramena a vytvoříme tak malá křidélka. Lokty zvedáme střídavě nahoru a dolů.

Sluníčko

Všichni dobře znáte
to sluníčko zlaté.

Každé ráno časně vstává,
vlídně na nás z výšky mává.
Každý den se z nebe směje,
paprsky nás krásně hřeje.



Kroužení pažemi

Oběma pažemi opisujeme velké kruhy. Zvedáme je obloukem do vzpažení, dlaně směřují dopředu, co nejvíce se vytáhneme vzhladnou. Následně paže spouštíme obloukem dolů.

Činka

Já znám prima zábavu,
zvedat činku nad hlavu.
Krátím si tak dlouhou chvíli,
moje svaly při tom sílí.
Zvedám činku každý den,
ať jsem dobře připraven.

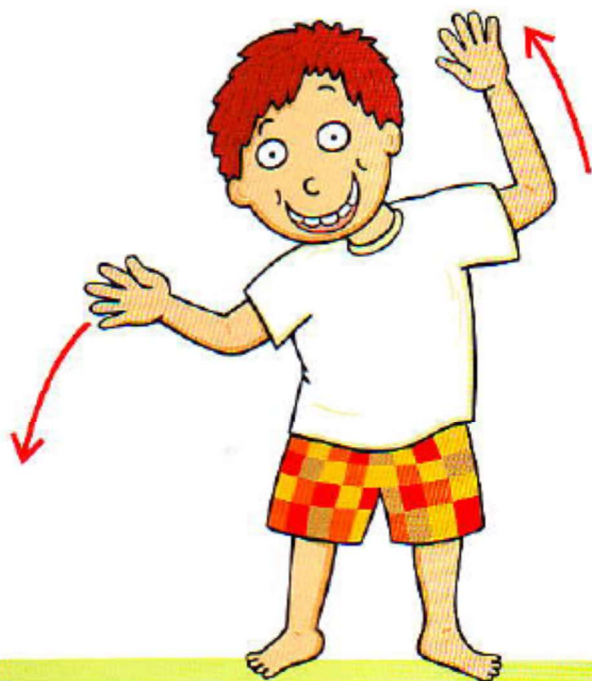


Hluboký předklon

Stojíme mírně rozkročeni, předkláníme se, dlaněmi se snažíme dotknout země. Ruce máme sevřené o pěst, jako bychom uchopili činku. Paže zvedáme nahoru, poté napřímujeme obratel po obratli.

Medvídek v lese

Medvídek si hraje v lese,
košík hříbků domů nese.
Celý den si hraje, skáče,
spěchá k mamě na koláče.

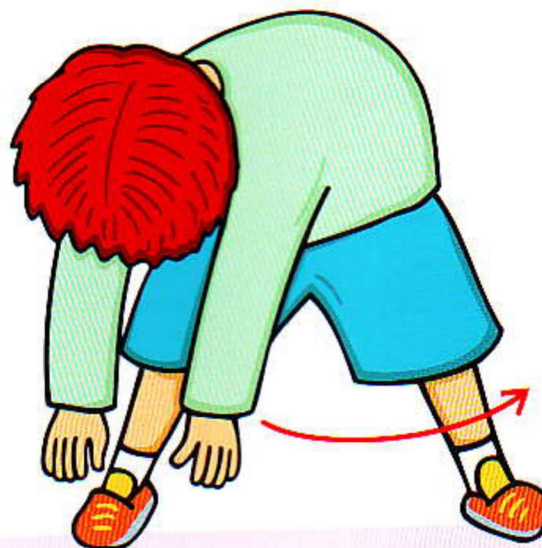


Medvědí pochod

Paže ohneme v loktech (ruce směřují nahoru).
Chodíme ze široka a napodobujeme tak chůzi medůlka.

Prádlo

Peru prádlo v potoce,
je mi zima na ruce.
Slunce šaty vybělí,
obleču je v neděli.



Uvolnění v hlubokém předklonu

Stojíme v mírném roznožení a hlubokém předklonu, paže a hlava volně visí dolů.
Ukláníme se ze strany na stranu (napodobujeme máchání prádla).



Holub

Holub stojí na báni,
z výšky kouká do strání.
Ve větru se otáčí,
nikdo z nás mu nestačí.



Holubička

Děláme holubičku (holoubka). Stojíme na jedné noze, předkloníme se, ruce jsou nataženy do stran. Snažíme se udržet rovnováhu. Nemusíme vypadat zrovna jako baletka. Úplně postačí, když se dokážeme udržet na jedné noze. (Klidně můžeme připomínat čurajícího pejska.)



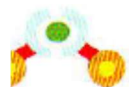
Most

Postavili v Praze most,
krásný, velký, pevný dost.
Jezdí po něm všechny vlaky,
rychlíky i osobáky.



Zvedání pánve

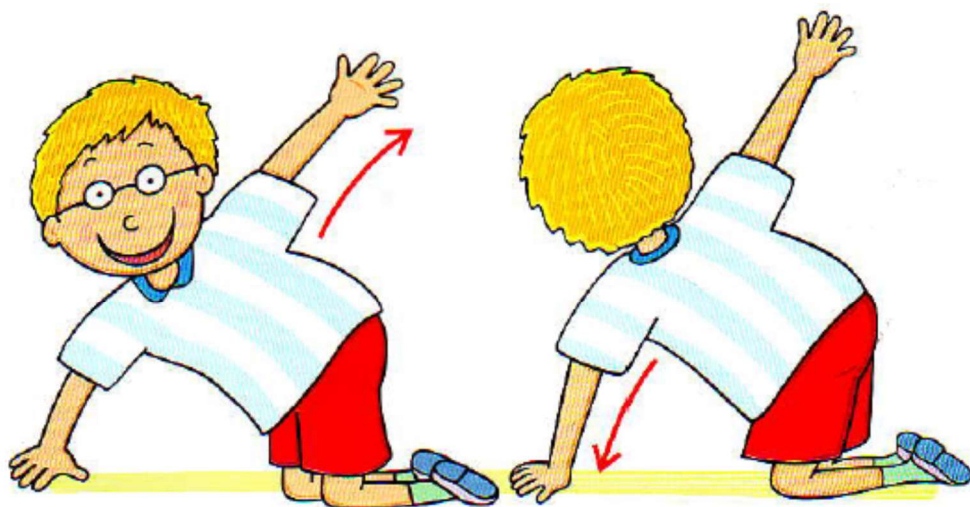
Sedneme si na zem, ruce jsou podél těla a dotýkají se podlahy. Pro větší stabilitu mohou být chodidla kousek od sebe. Nohy skrčíme, zádech zvedáme nahoru, a vytvoříme tak most.



Kočičí rozcvička



Každý den se po ránu
jako kotě protáhnu.
Jedna, druhá tlapička,
to je moje rozcvička.

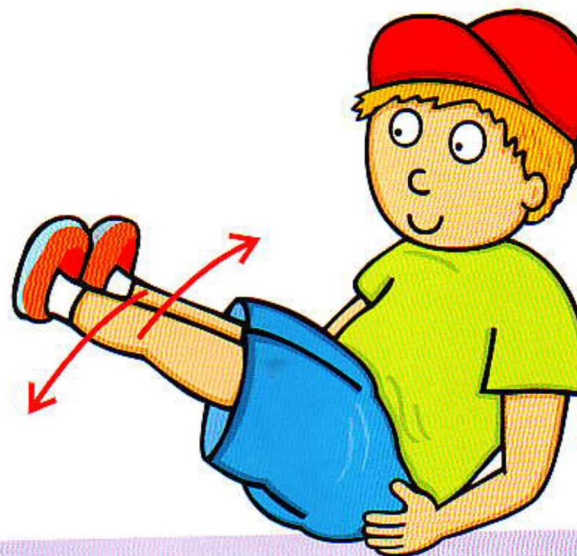


Zvedání paží v kleku

Klečíme, paže jsou v předpažení opřené dlaněmi o zem (podpora křečmo). Pravou paží zvedáme nahoru a současně otáčíme trup opravo. Očima sledujeme pohyb dlaně. Totéž provádíme na druhou stranu.

Stříhání

Stříhat papír to mě láká,
vystřihnu si sněhuláka.
Vystřihnu si lyže, sánky,
začnou zimní radovánky.



Křížení nohou

Ležíme na zádech, zvedneme se na pokrčených loktech. Nohy jsou mírně zvednuté nad zemí a jejich odtahováním a následným překřížením napodobujeme stříhání nůžek.

Letadlo

To je ale prima den,
dnes poletím letadlem.

Poletím až do Afriky,
natrhám tam sladké fíky.



Záklony páteře

Ležíme na břiše, ruce jsou složené pod čelem. Zvedneme hlavu a složené ruce.
Ruce natáhneme do stran, pohled směřuje k zemi, natažené paže představují
křídla letadla.