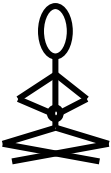

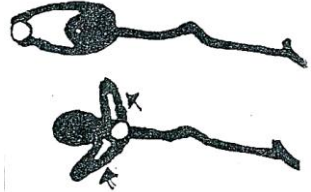
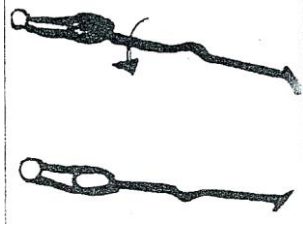




Zdravotné cvičenie so žabkou

Pomôcky: video (Rozcvička so žabkou Bupi), malá loptička, hracia kocka

Rozohriatie: Rozcvička so žabkou Bupi: <https://www.youtube.com/watch?v=M951B-655PM>

Zdravotné cvičenie s loptičkou:

POPIS	UKÁŽKA
- vydýchanie - sed skrčmo skrížny (po turecky), chytiť bruško oboma rukami, nafukujeme balónik (nádych nosom do bruška, výdych ústami)	
- ľah vpredu(ľahnúť si na brucho), bradu si podoprieť rukami a plynule pohybovať z pravej strany na ľavú a súčasne oboma nohami striedavo zakopávame (10x)	
- zostať ležať na bruchu, vzpažiť s loptičkou v oboch rukách, skrčiť upažmo a dosiahnuť až na krk (pozor – lakte zdvihnúť)	
Ľah na ruchu, vzpažiť s loptičkou, prevaly na bok a spať na chrbát	
Ľah pokrčmo – ruky pozdĺž tela, loptička v jednej ruke. Zdvihnúť panvu, loptičku si podať do druhej ruky pod panvou (5x)	
Sadnúť na zem, rukami sa oprieť, nohy sú podložené a vystreté. Loptu položiť vedľa nôh a zdvihom ich ponad loptu prekladať do strán (5x)	

Stoj- kotúľať loptičku chodidlom okolo značky, vystriedať obe nohy



Stoj- poskočný krok na mieste s tleskaním do rytmu



Pohybová hra: Žabka skoč

- pomocou hracej kocky hodíme aký počet jednotlivých pohybov treba vykonať:

1. ...výskokov
2. ...drepov
3. ...krát vyhodíť loptičku nad hlavu
4. ...krát prehodiť loptičku z jednej ruky do druhej
5. ...krát sadnúť na zem a postaviť sa
6. ...krát tlesknúť rukami

Dúfam, že ste si dobre zacvičili ☺

Vypracovala: Soňa M. ☺