

Duha

Sedněte si zády k sobě. Můžete se dotýkat, ale neopírejte se jeden o druhého.

Předpažte a začněte si předávat míč nad hlavou. Nohy jsou v roznožení natažené.

Na co si dát pozor?

Nepospíchejte a pohyb míče ved'te až na zem. Kolena se nevtáčejí dovnitř.

Co nám cvičení přinese?

Zapojení zádočných svalů, otevření hrudníku, posílení paží, protažení nohou a třísel.

“Nakreslíme
na nebi
duhu?”



[Videonávod](#)



Pravá, levá

Sedni si na míč a pokrč nohy. Chodidla i ruce se dotýkají země. Postupně budeme zvedat pravou a levou nohu v rytmu básničky:

"Pravá levá, pravá levá. Takhle si jdu do světa. Kdo to splete, muj ty světe, ten je velký popleta!"

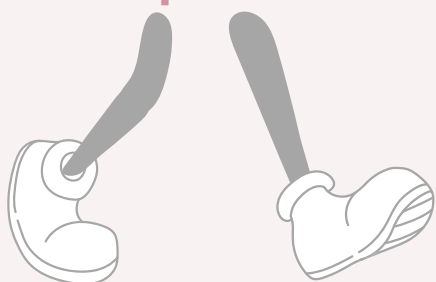
Na co si dát pozor?

Nedupeme a máme protažená záda.

Co nám cvičení přinese?

Balancování na míči podporuje posílení hlubokých stabilizačních svalů středu těla.

*"Levá, pravá,
levá, pravá,
ze schodů i ze
vrátek,
kdo to splete můj
ty světe,
nevrátí se
nazpátek."*



[Videonávod](#)