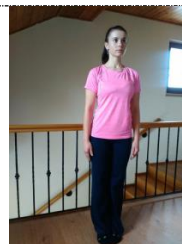


Ahoj děti, pojdte se trochu protáhnout a zacvičit si s Klárkou Pozdrav Slunci

Základní pozicí tohoto cvičení je stoj, děti jsou narovnané a ruce mají podél těla



S výdechem spojí dlaně před hrudníkem.



S nádechem ruce vzpaží a lehce se zakloní.



Poté se s výdechem předkloní a dlaně položí k chodidlům.



S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo. Levou nohu zanožíme a pravou posuneme mezi ruce.



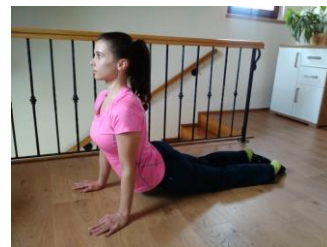
S výdechem přejdeme do pozice střechy. Pravou nohu zanožíme k levé a zvedneme pánev.



S výdechem přejdeme do pozice housenky. Přes klik se přesuneme do vzporu ležmo. Bradu a hrudník máme na podložce. Pánev držíme nahoře. Kolena a prsty u nohou jsou opřeny o podložku. Ruce máme pod rameny.



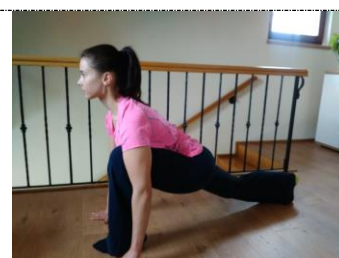
S nádechem přejdeme do pozice koby. Dlaně máme na zemi pod rameny. Ramena držíme od uší. Nohy jsou volně na zemi.



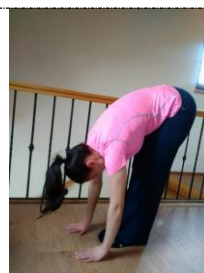
S výdechem přejdeme znovu do pozice střechy.



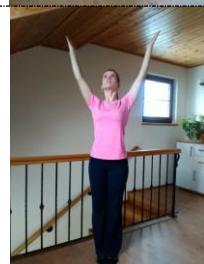
S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo. Pravou nohu zanožíme a levou posuneme mezi ruce.



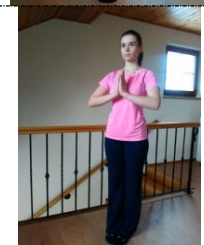
S výdechem přisuneme pravou nohu k levé a přejdeme do hlubokého předklonu.



S nádechem se pomalu narovnáme a ruce vzpažíme.



S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.



Končíme opět v základní pozici, kterou je stoj s rukama volně podél těla.



Můžeš si vytisknout obrázek a podle něj cvičit sám.

Pozdrav Slunci 2

a) Pozdravíme Sluníčko,
usmějem se maličko.



b) Jsi tam někde na obloze
ukryté ve zlatém voze.



c) Skutáří se ze své skrýše,
paprskem si na zem píše:



d) Kdo umí držet
rovně hlavu,



e) postavit most na podlahu,



f) s kočičkou si pěkně hrát,
vyhrbit se, prohýbat,



g) hada nechat tiše spát,
na ocas mu nešlapat,



h) prolézt všechny skulinky,



i) být poslušný jak hodinky,



j) přivonět ke kvítkům z luk,



k) nadechovat čerstvý vzduch,



l) já jsem tady, slunce kuk!

