

Tělocvik s abecedou

Dej si krátkou rozcvičku s abecedou. Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu.

a

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

b

Kutálej balón pouze pomocí hlavy.

c

Vyskoč 10x na místě.

d

Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.

e

Běž k nejbližším dveřím a zpět.

f

Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět.

g

10x poskoč po levé noze.

h

7x vyskoč jako žabák.

i

Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.

j

Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.

k

Chod' jako medvěd a počítej do 10.

l

Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.

m

Pochoduj jako voják a počítej do 12.

n

Mávej rukama jako pták 22x.

o

Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět.

p

Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.

q

Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.

r

Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.

s

Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.

t

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

u

Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.

v

Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.

w

Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.

x

Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.

y

10x poskoč po pravé noze.

z

14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.