

Rozcvička

Pohyb je pro náš život důležitý. Díky pohybu jsme zdravější, máme lepší náladu a úsměv na tváři.

Když se řekne rozcvička, ne každý skáče nadšením, ale zkusme rozcvičku udělat trochu jinak.

Pero nebo tužku používáme na psaní. Dneska bychom tužku mohli použít jako cvičební náčiní.

Nesapomeňte, že tužkou ani perem se neházíme, ještě ji budete potřebovat právě na to psaní.

Tužku vezmeme oběma rukama, dáme nad hlavu a pokusíme se ji dostat co nejvýše. Po chvíli uvolníme. Cvik opakujeme 5x.

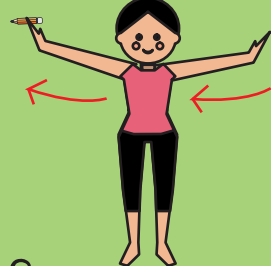


1.

Nyní se postavte a vezměte tužku do ruky. Ve vzduchu malujeme tužkou kroužky jednou rukou a pak tužku přendáme do druhé ruky a malujeme kroužky druhou rukou. Cvik opakujeme 5x.



2.



Obě ruce předpažíme, přendáme tužku z jedné ruky do druhé a rozpažíme. Opět předpažíme, přendáme zase tužku z jedné ruky do druhé a opět rozpažíme. Cvik opakujeme 5x.

3.



Opět uchopíme tužku oběma rukama a píšeme čísla od jedničky do devítky.

4.

Tužku chytíme oběma rukama za zády a trochu ji zvedneme nahoru (bez předklonu) a zase uvolníme.



5.

Cvik opakujeme 5x.

Položíme v širším sloji rozkročeném, rozpačíme ruce a v pravé ruce držíme tužku a tužkou se dotkneme levého kolníku, narovnáme se a v předpažení přendáme tužku z pravé ruky do levé. Opět rozpačíme a tužkou se dotkneme pravého kolníku. Cvik opakujeme 5x.



6.

Uděláme dřep a tužku položíme na zem. Zvedneme se, opět uděláme dřep a tužku sebereme. Cvik opakujeme 5x.



7.



8.

Než ukončíme rozcvičku, tužku položíme na lavici a vyčerpeme obě ruce a obě nohy. Pořádně se nadechneme a vydechujeme.

Tak vidíte, i s obyčejnou tužkou se můžeme protáhnout. Ale to je jen návrh, vy si můžete vymyslet rozcvičku úplně sami, jakou chcete.