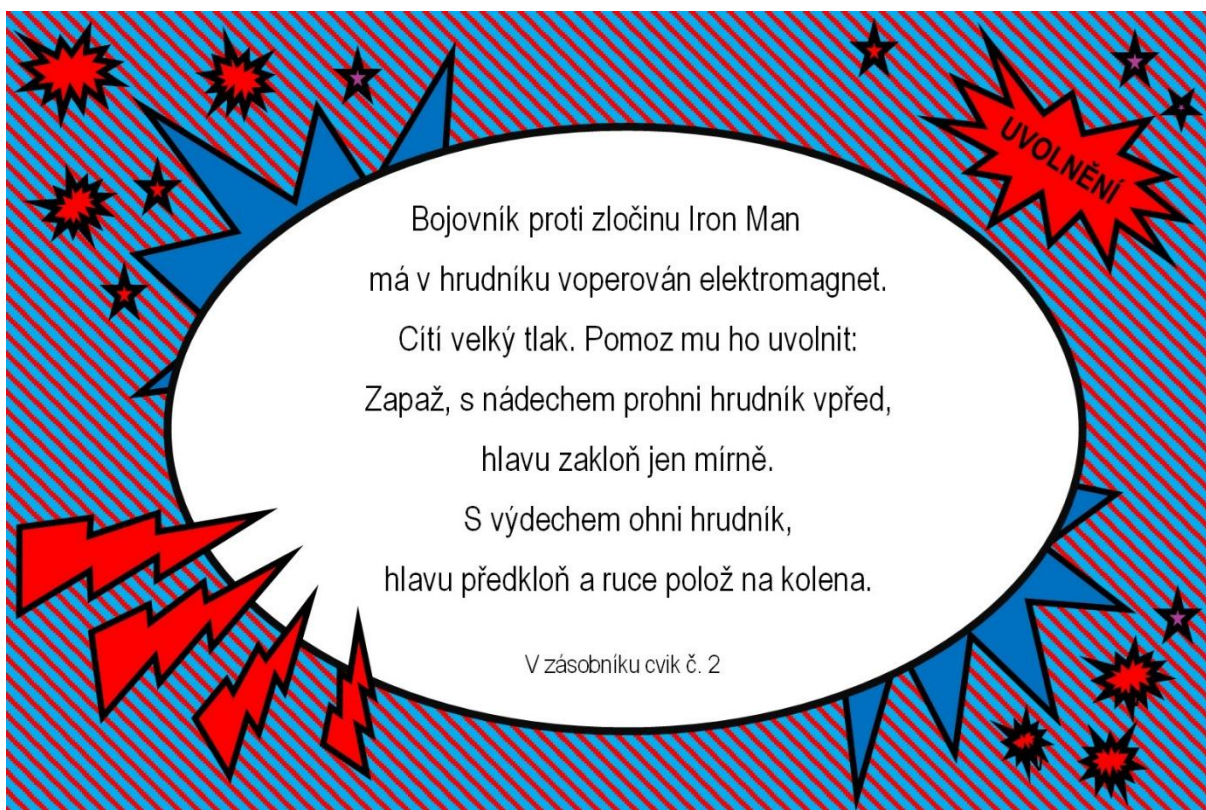




**Tělovýchovné chvílky
pro 5. až 6. ročník ZŠ**

Motivační karty



Také svalnatého zeleného hromotluka Hulka často bolívají záda. Ukaž mu, jak si může pomoci.

S nádechem dej ruce v týl,
s výdechem proved' úklon vpravo.

S nádechem se napřim
a s dalším výdechem se ukloň vlevo.

Pozor! Nezvedej hýždě ze sedáku!

V zásobníku cvik č. 3

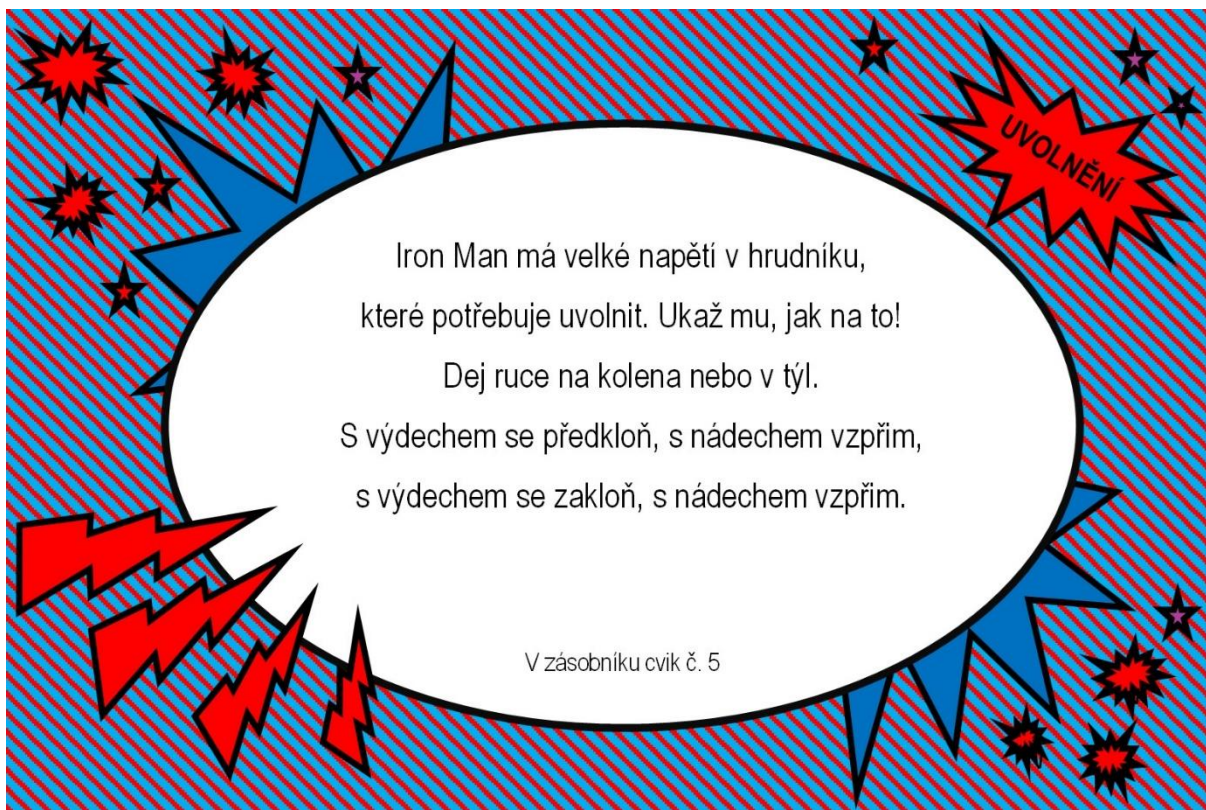
Stal/a ses stromovou bytostí -
dřevěným Grootem, který má omezené možnosti pohybu.
Zkus své tělo rozhýbat! Paže zkříž, dlaně polož na ramena.

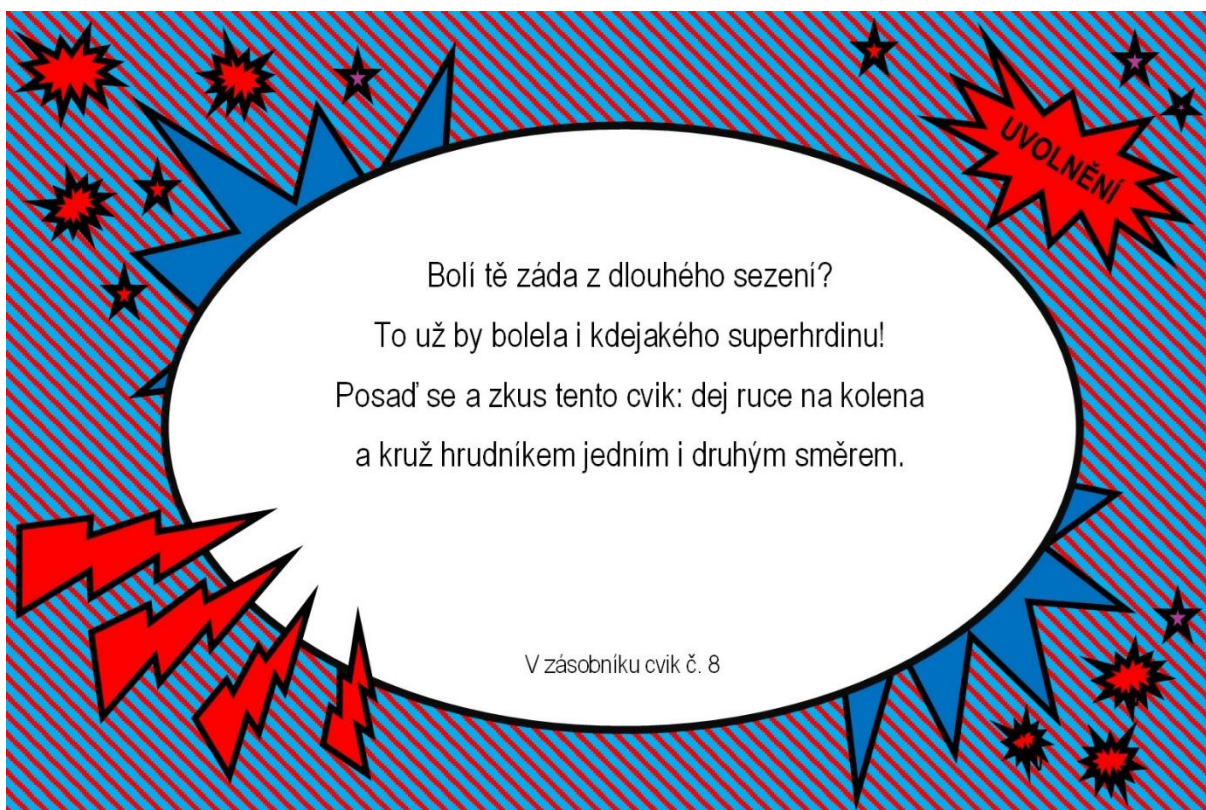
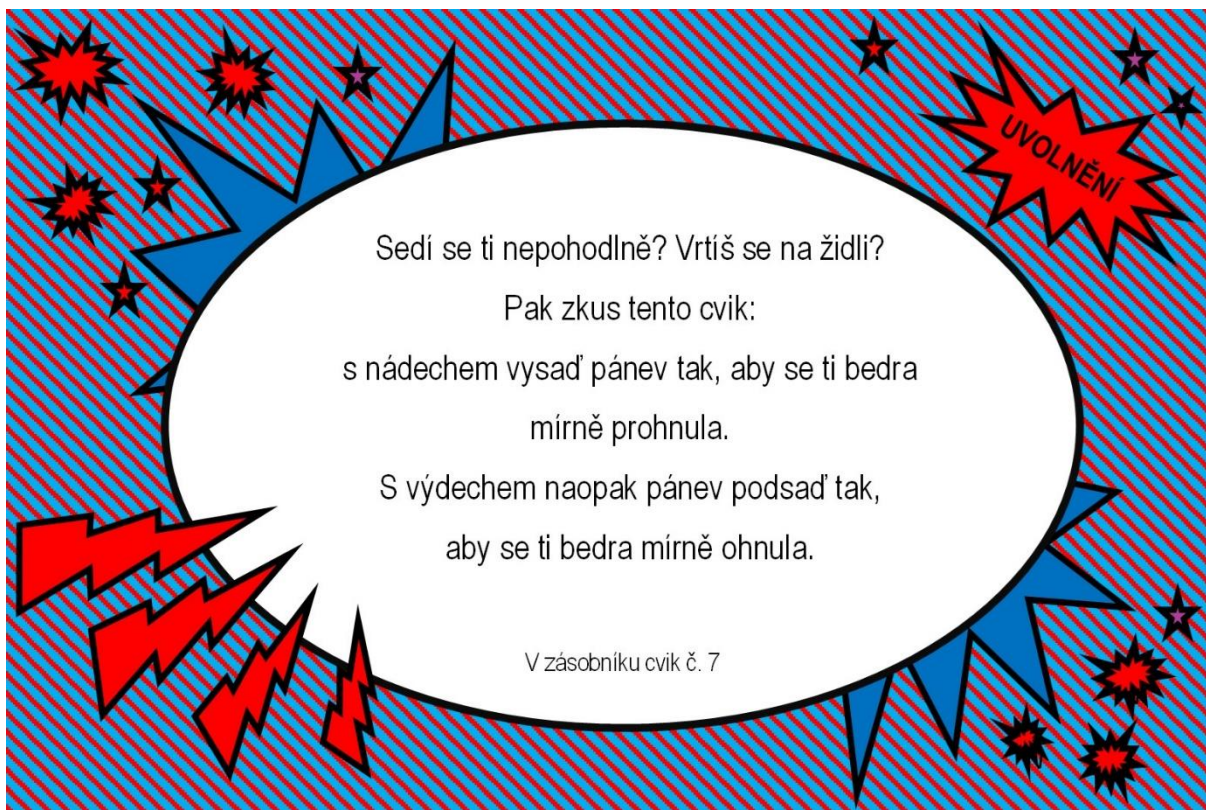
S nádechem otoč hlavu vlevo, s výdechem se vrať zpět.

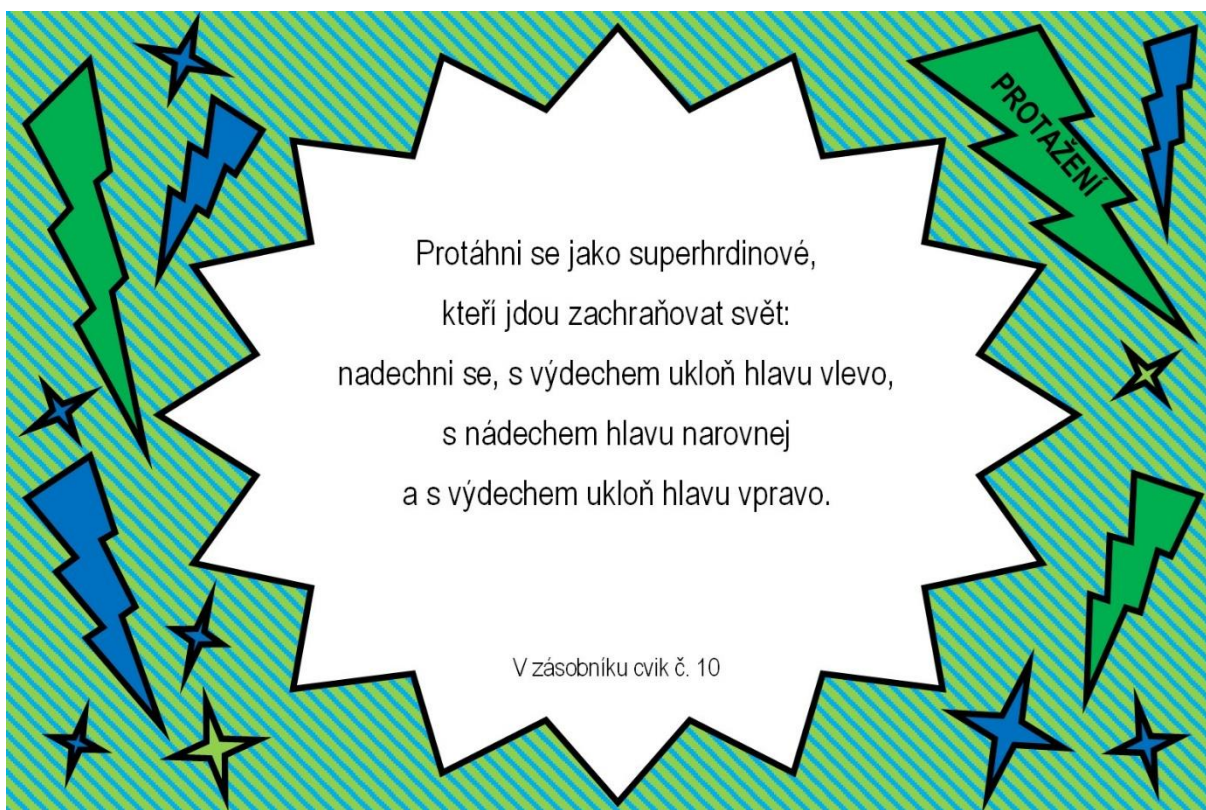
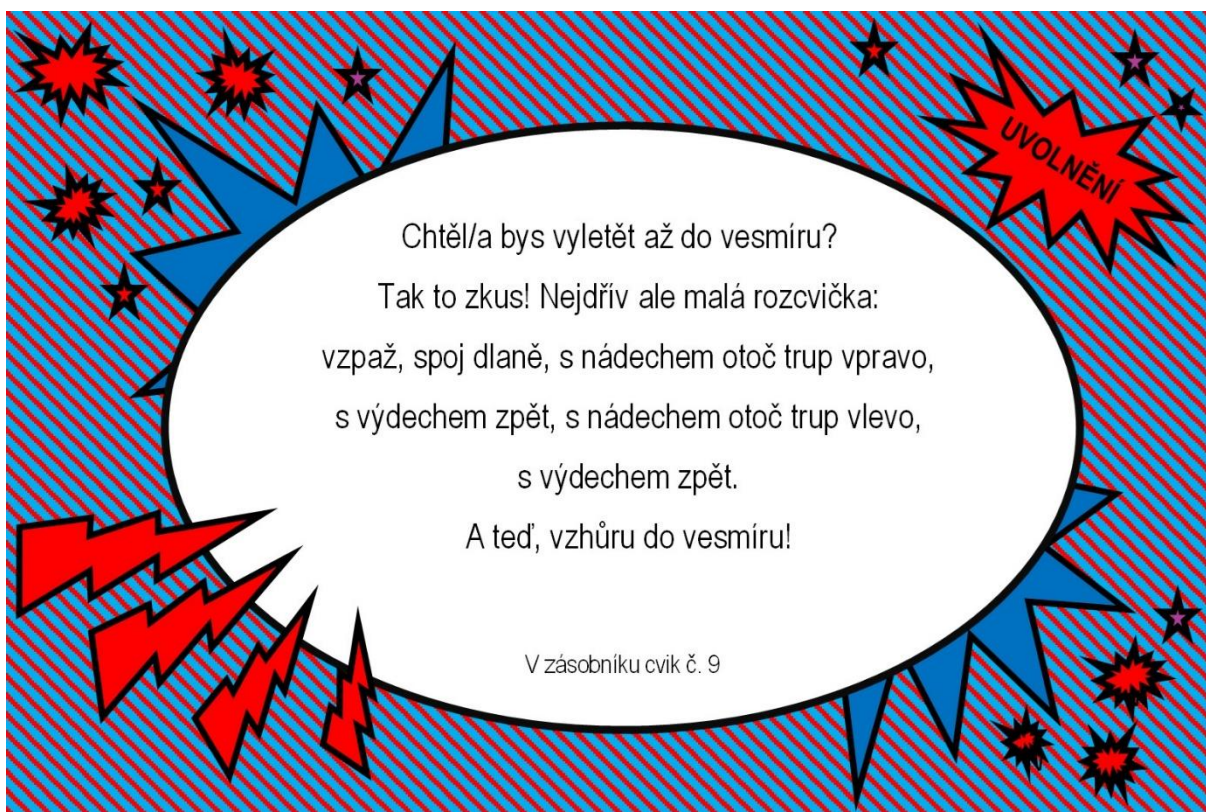
Totéž udělej vpravo.

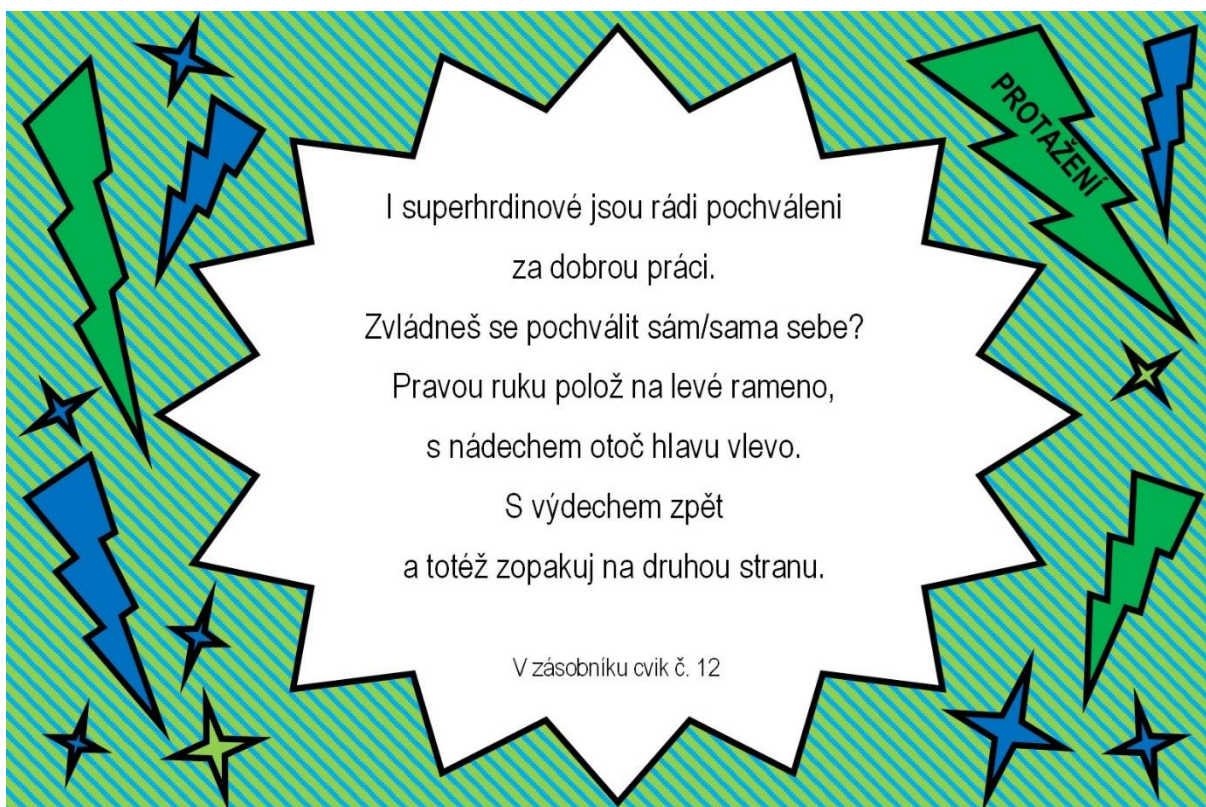
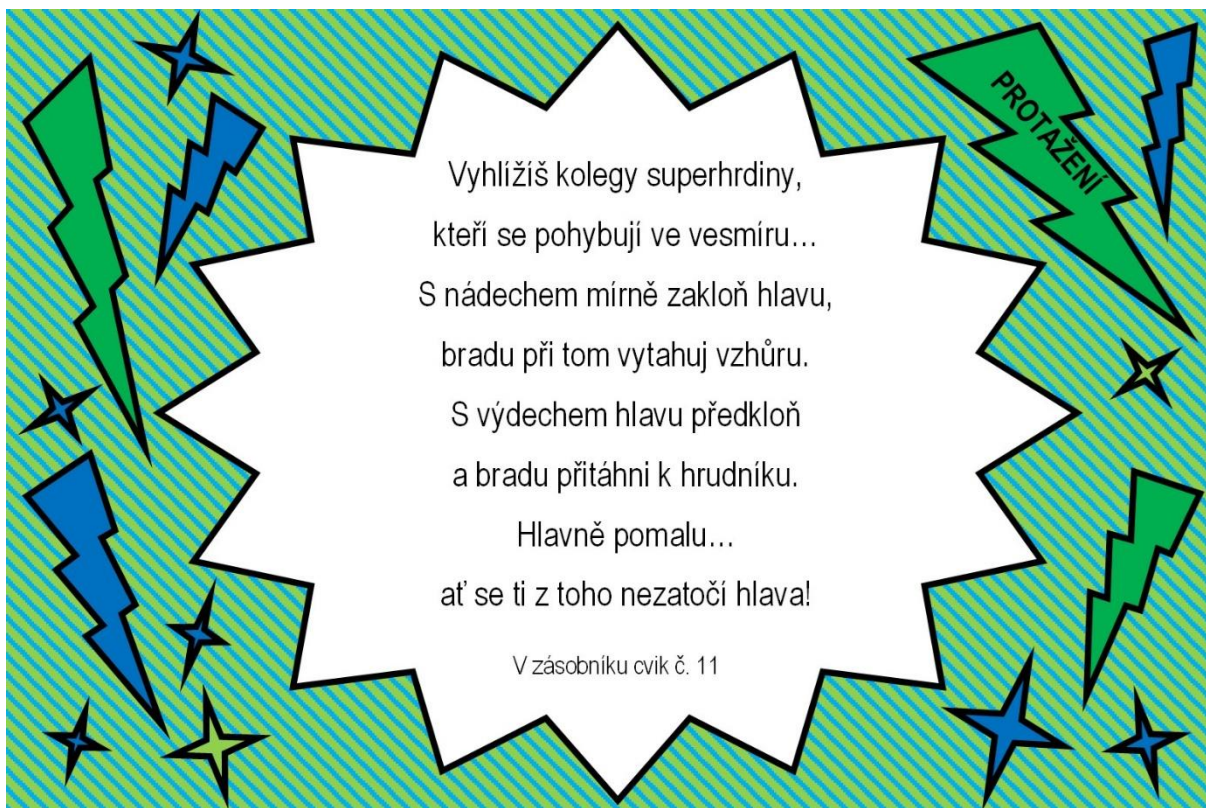
Poté zopakuj cvičení s otočením hlavy i ramen.
A nezapomeň mít rovná záda, vždyť jsi Groot!

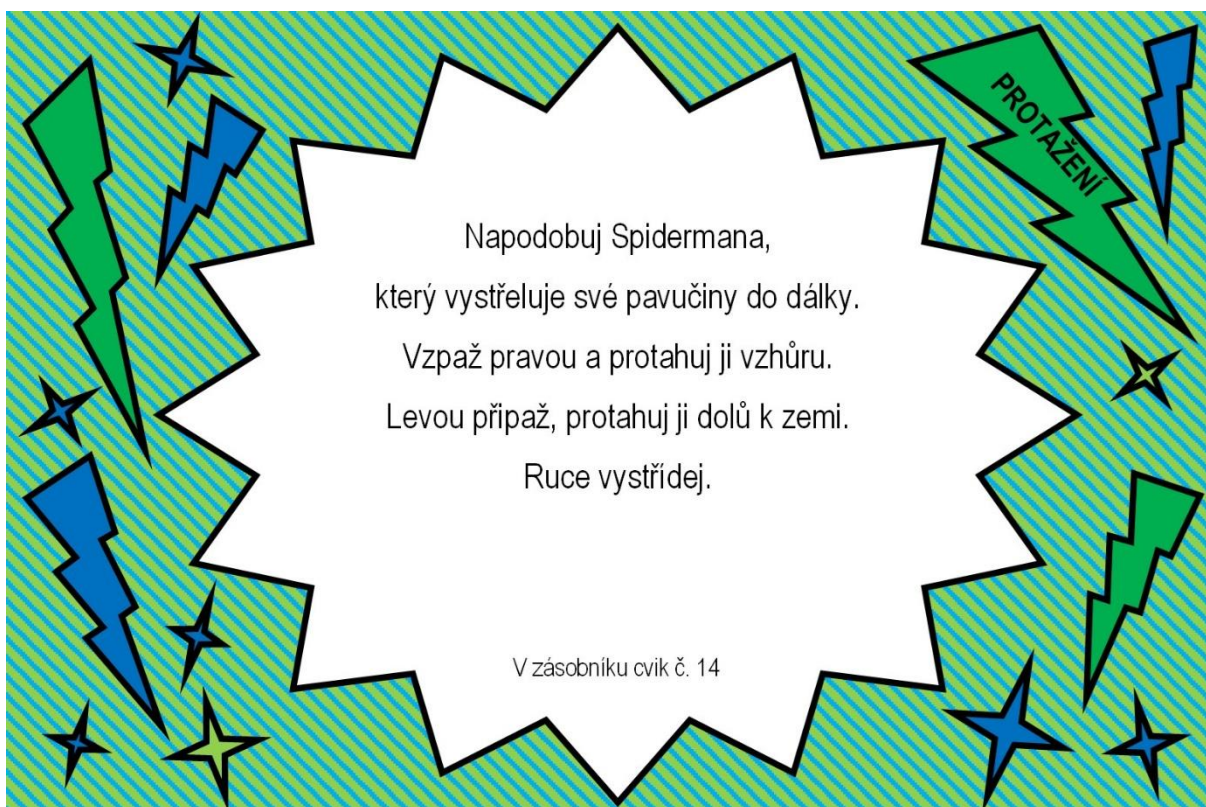
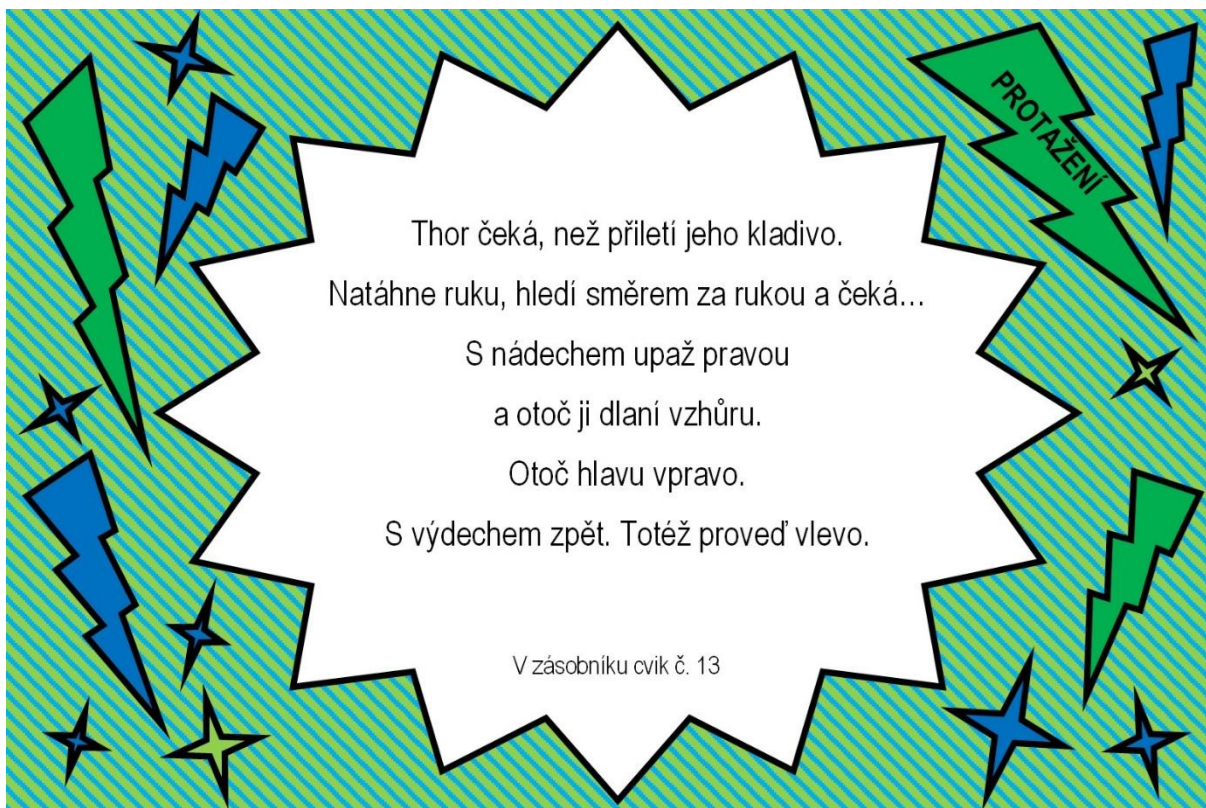
V zásobníku cvik č. 4

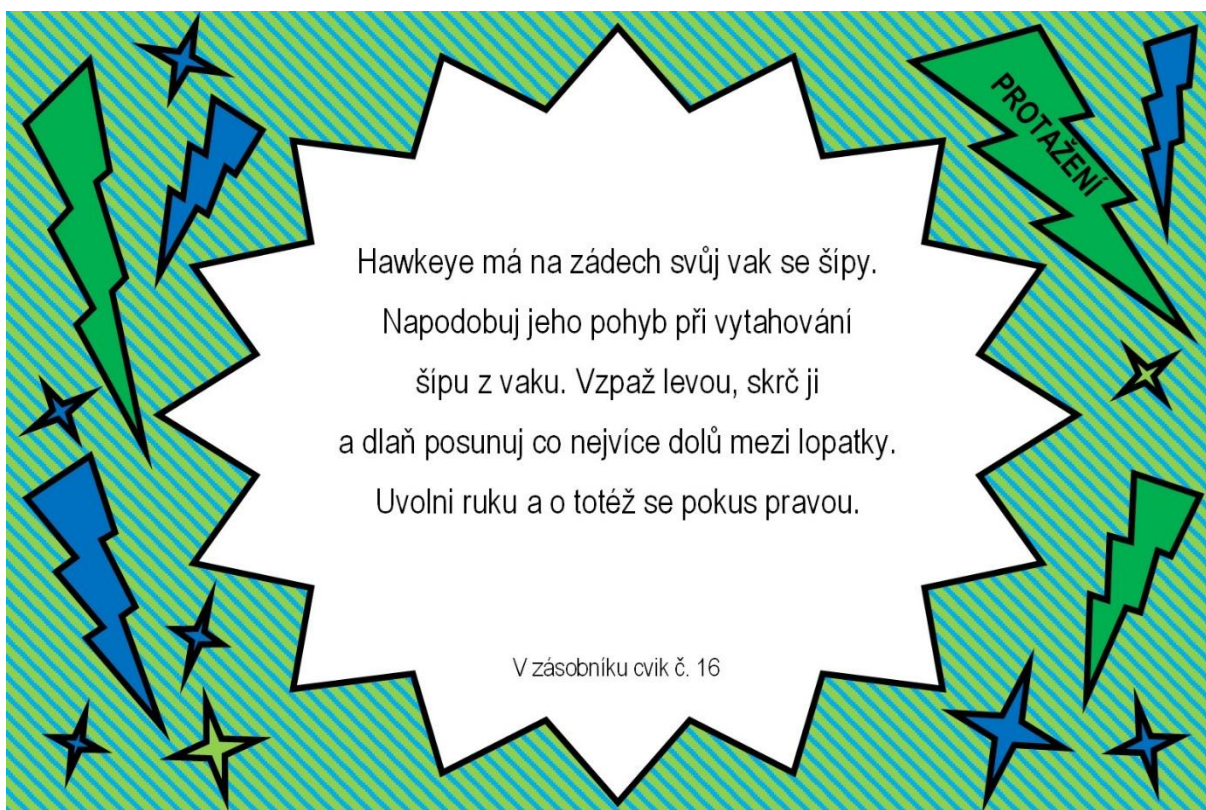
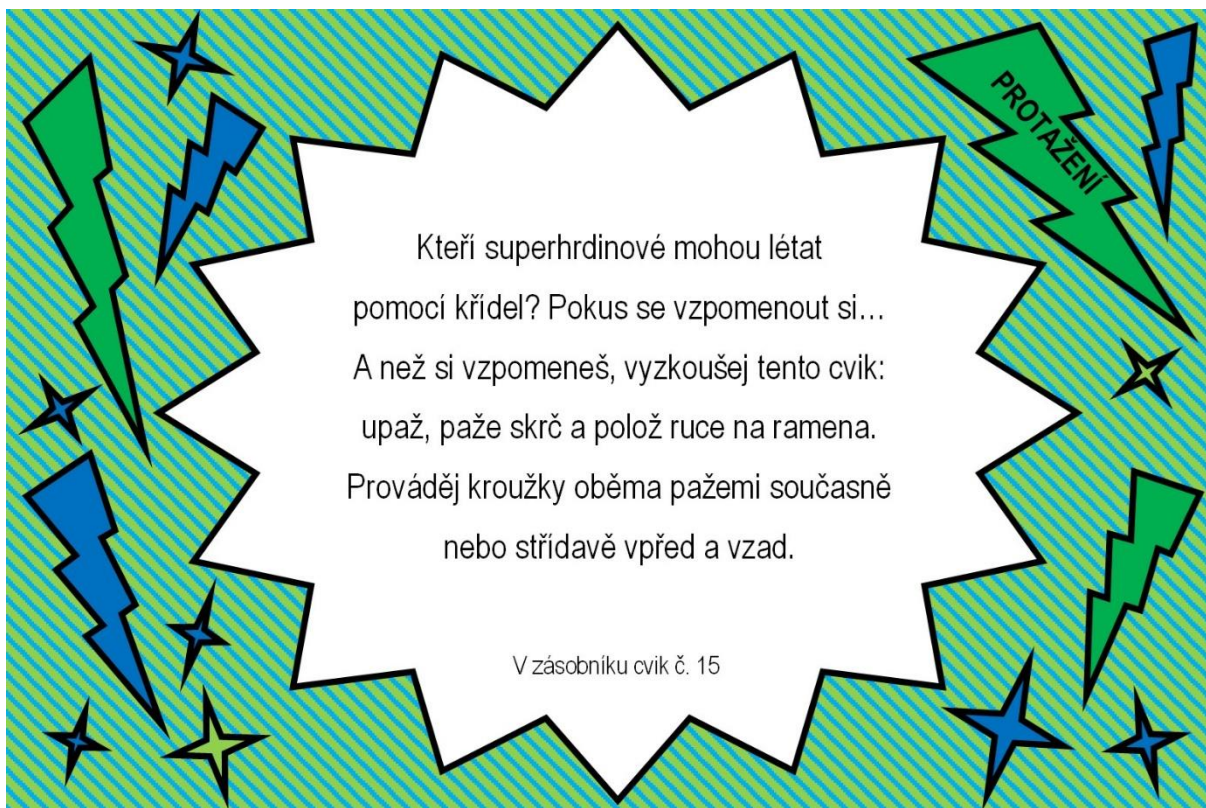


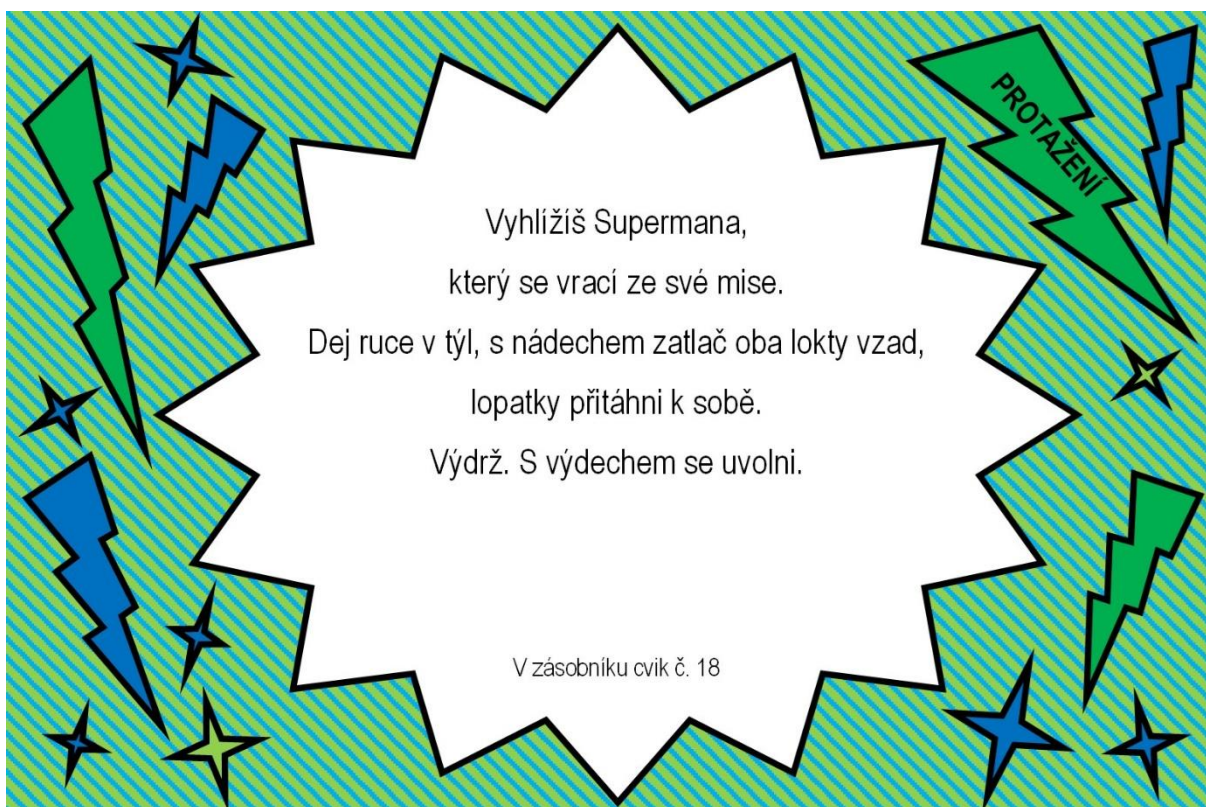
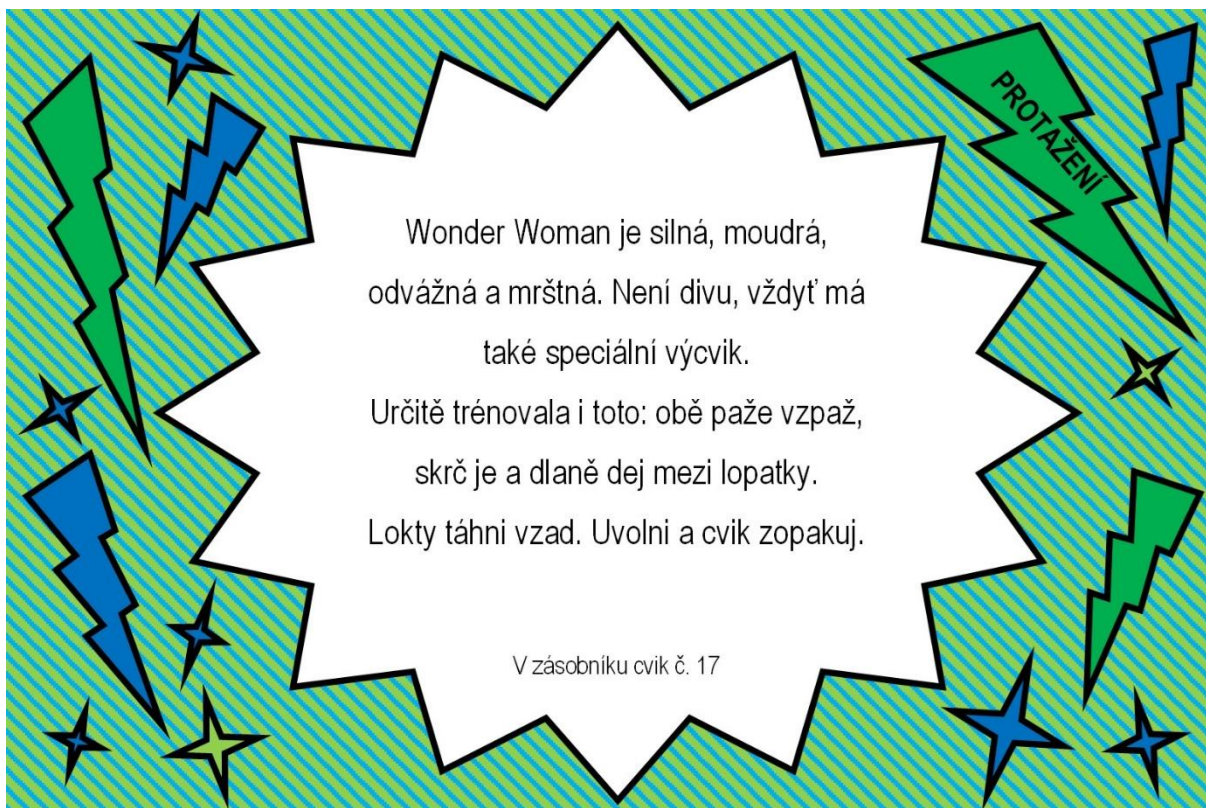


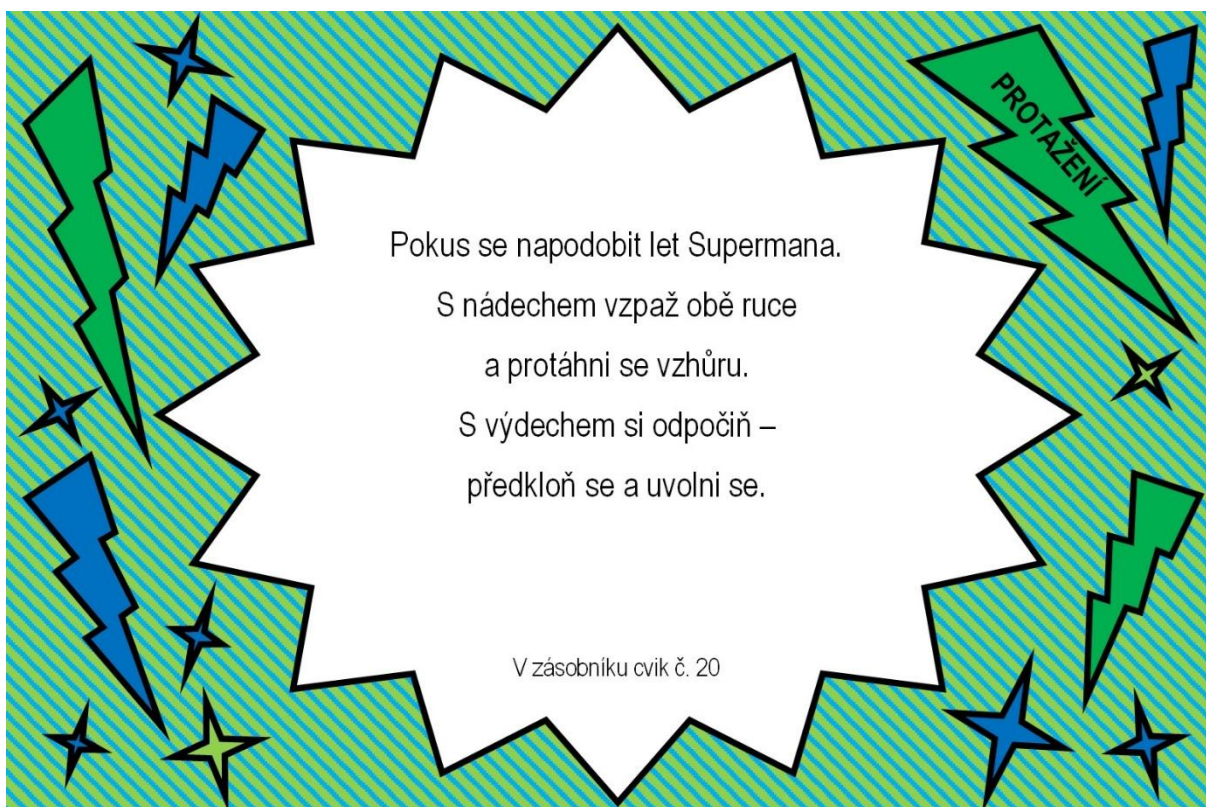
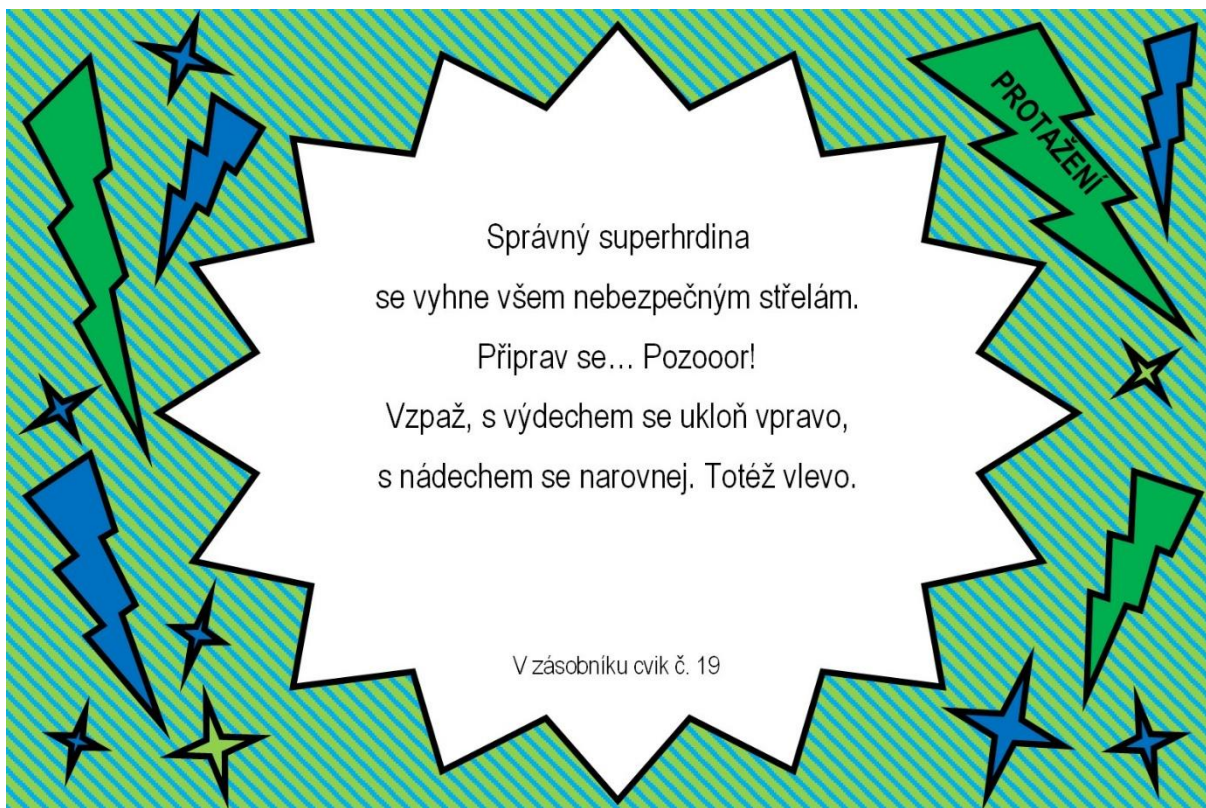


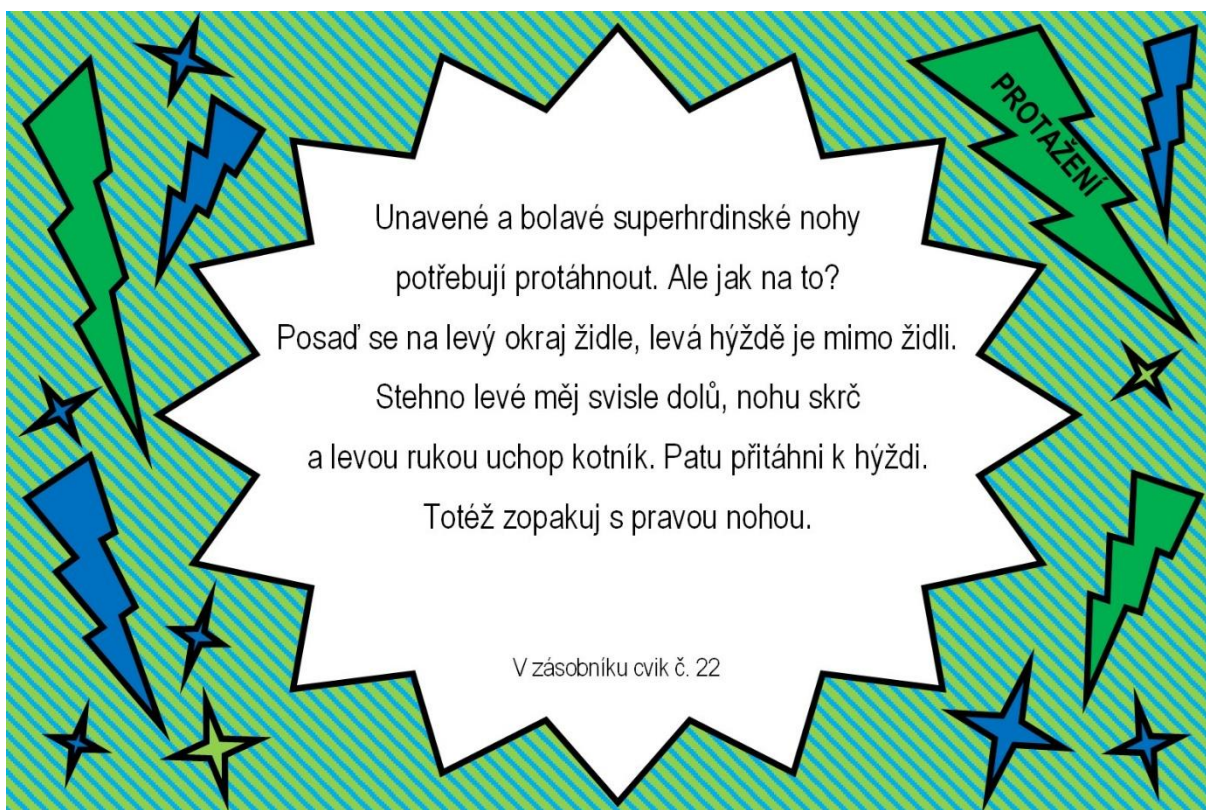
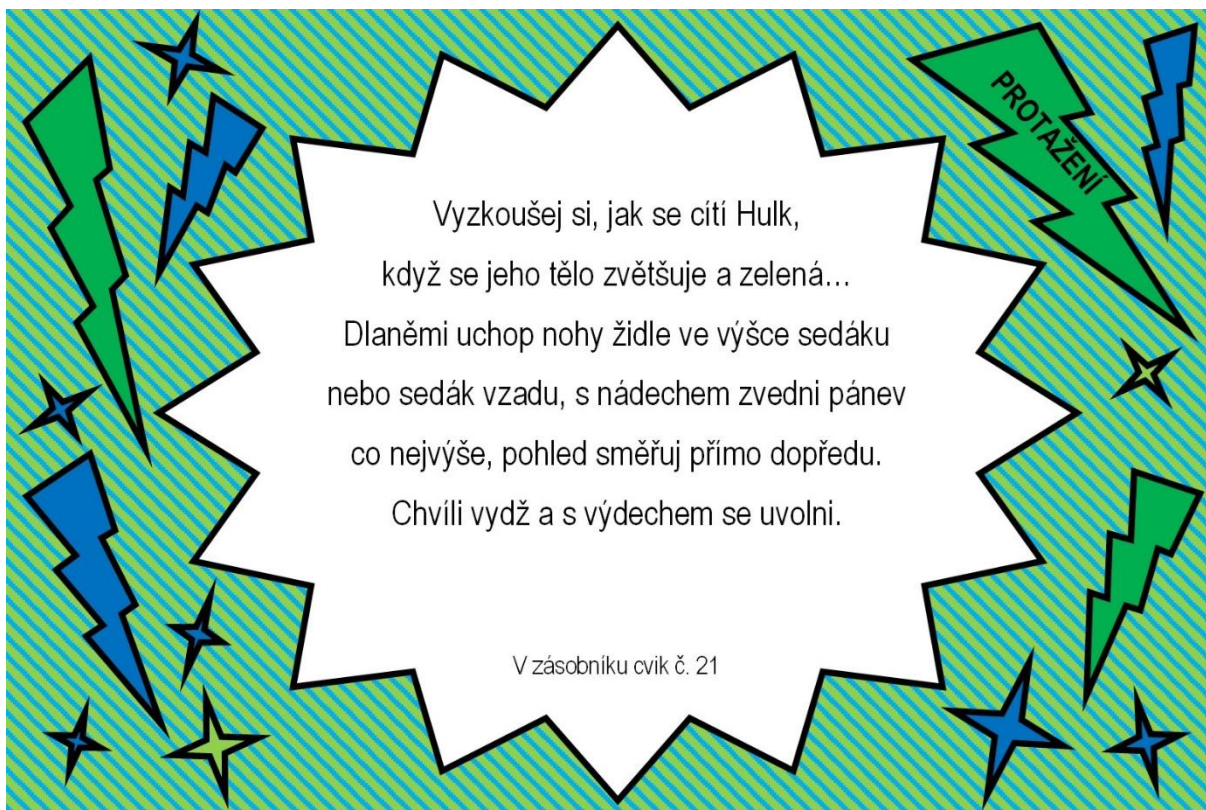


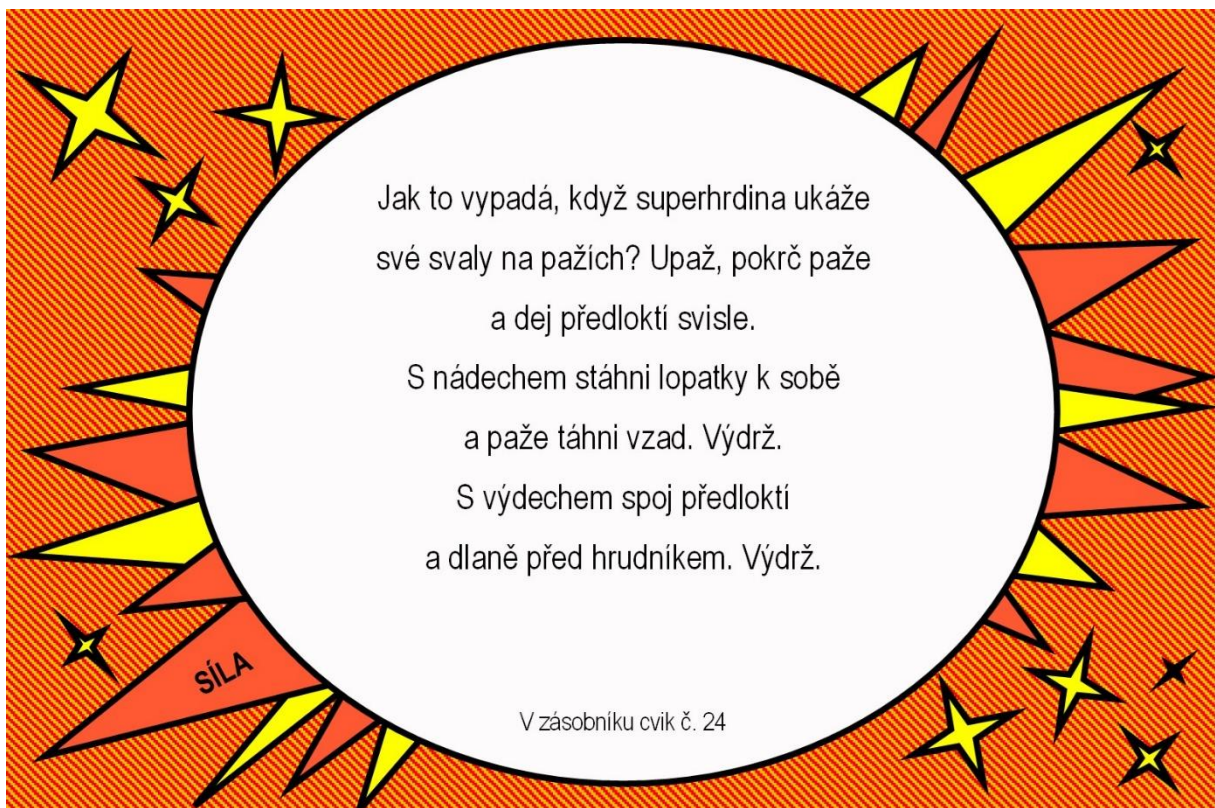
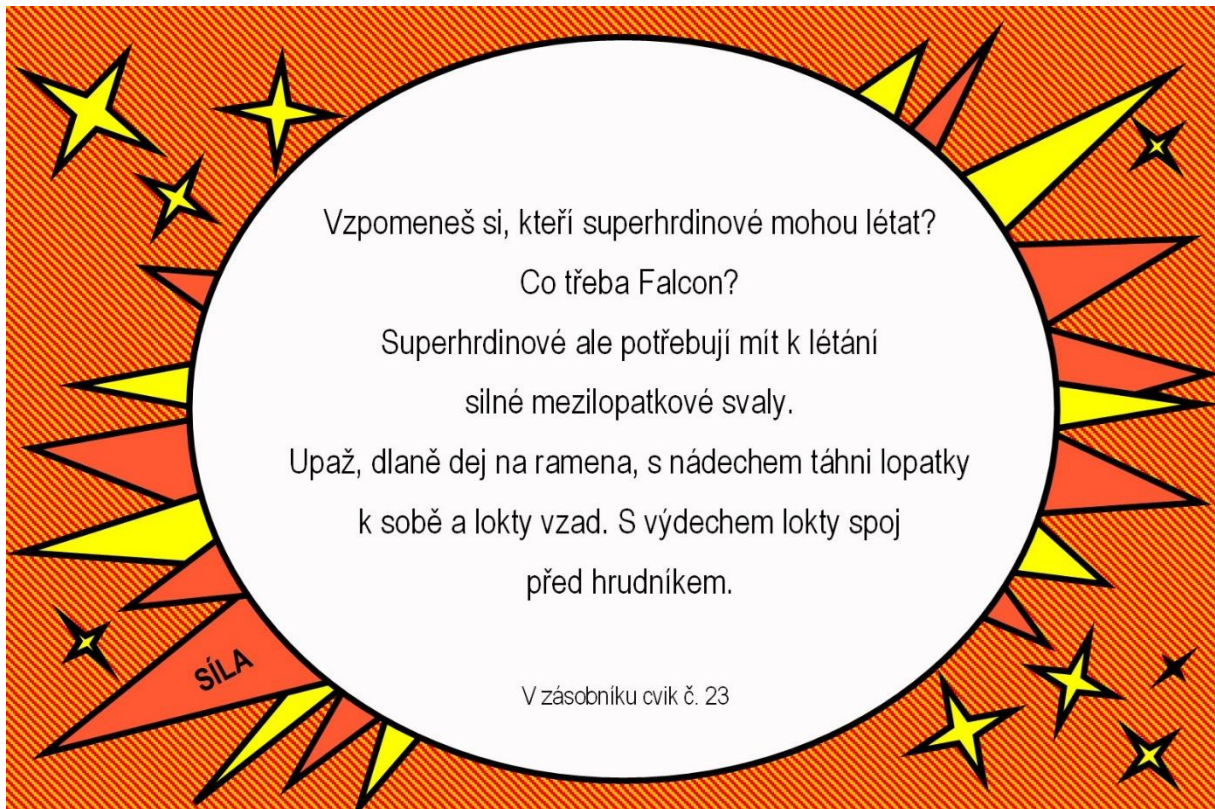


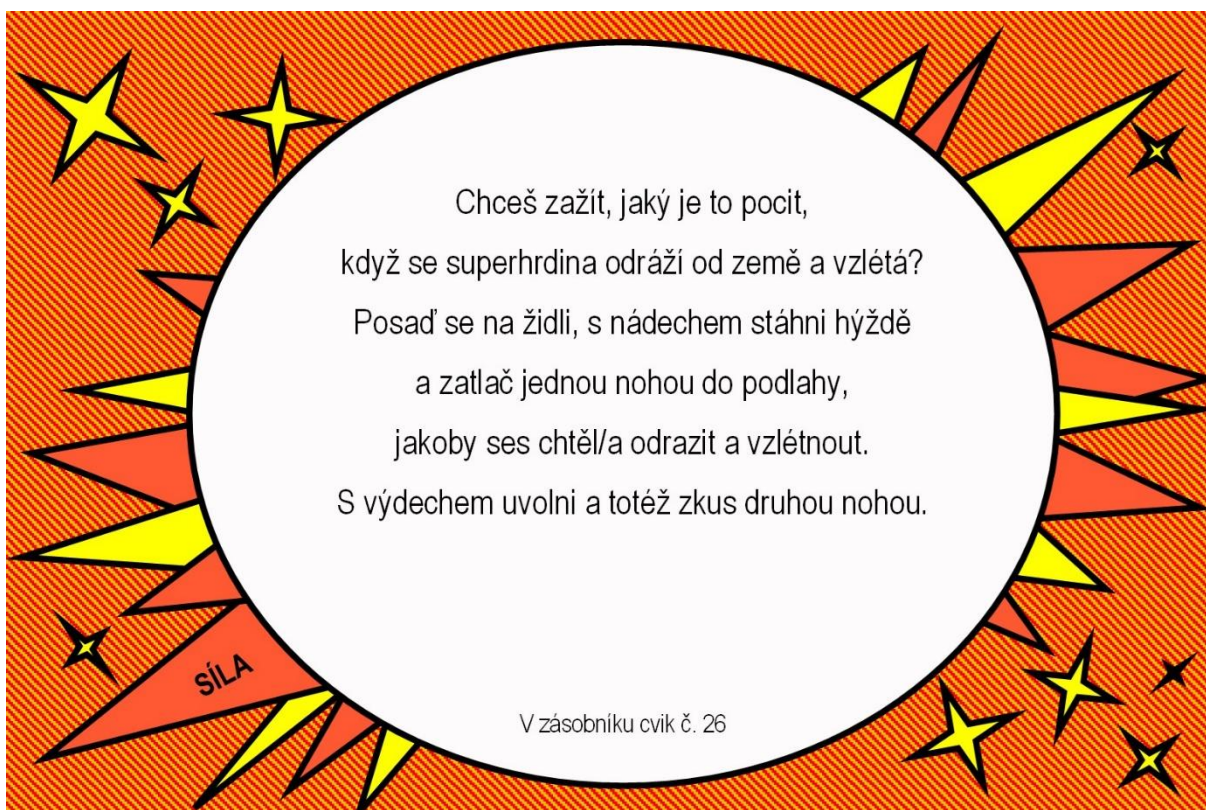
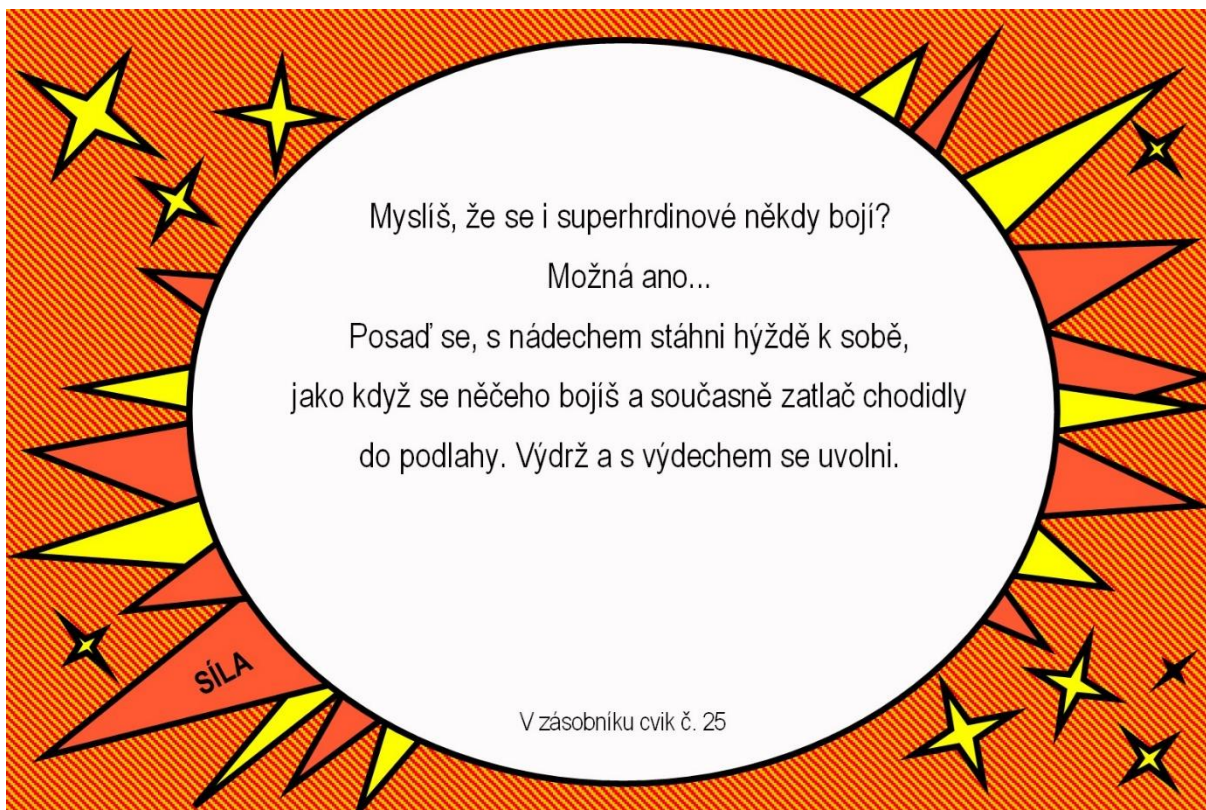


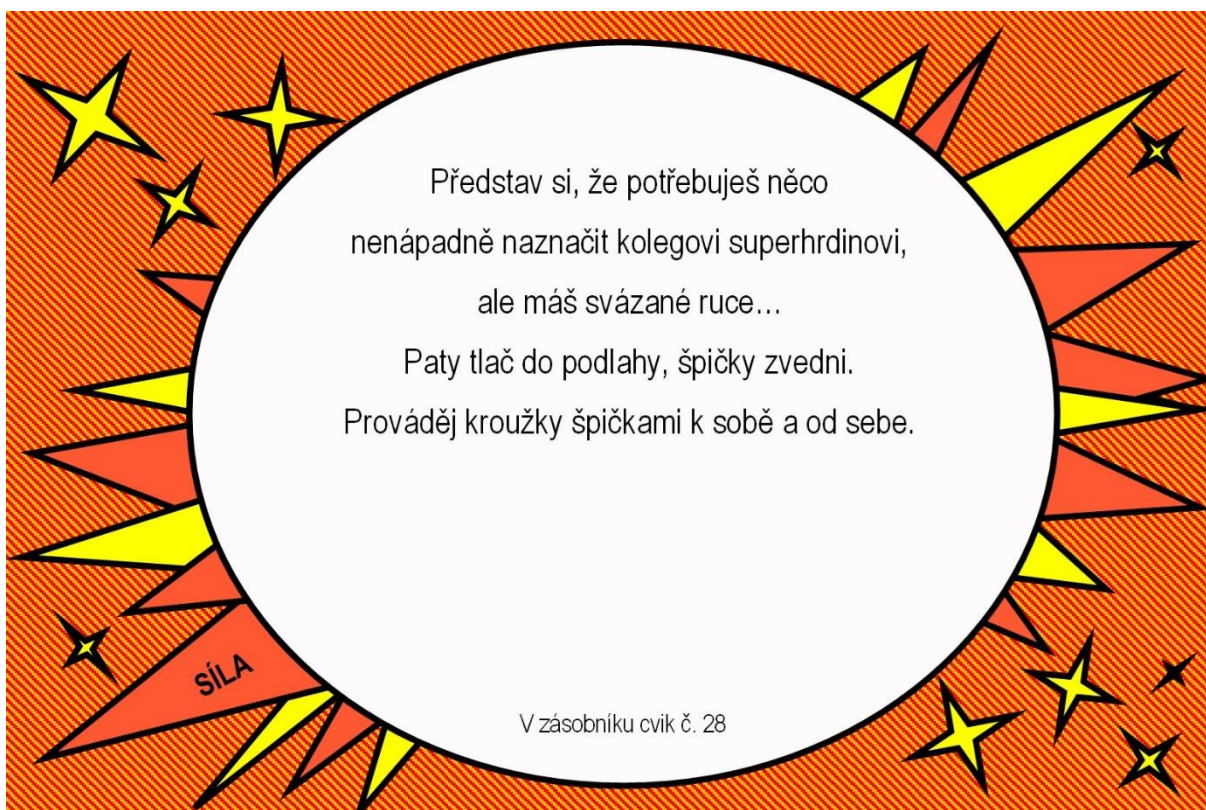
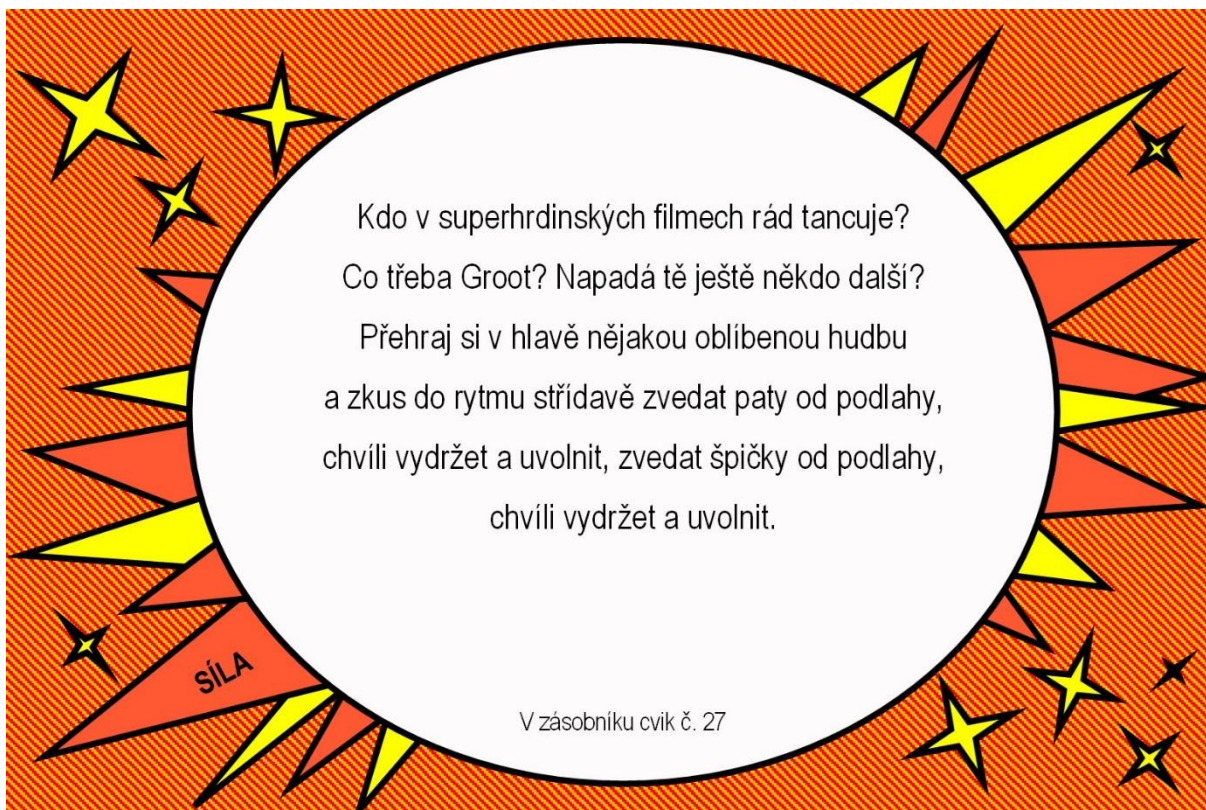


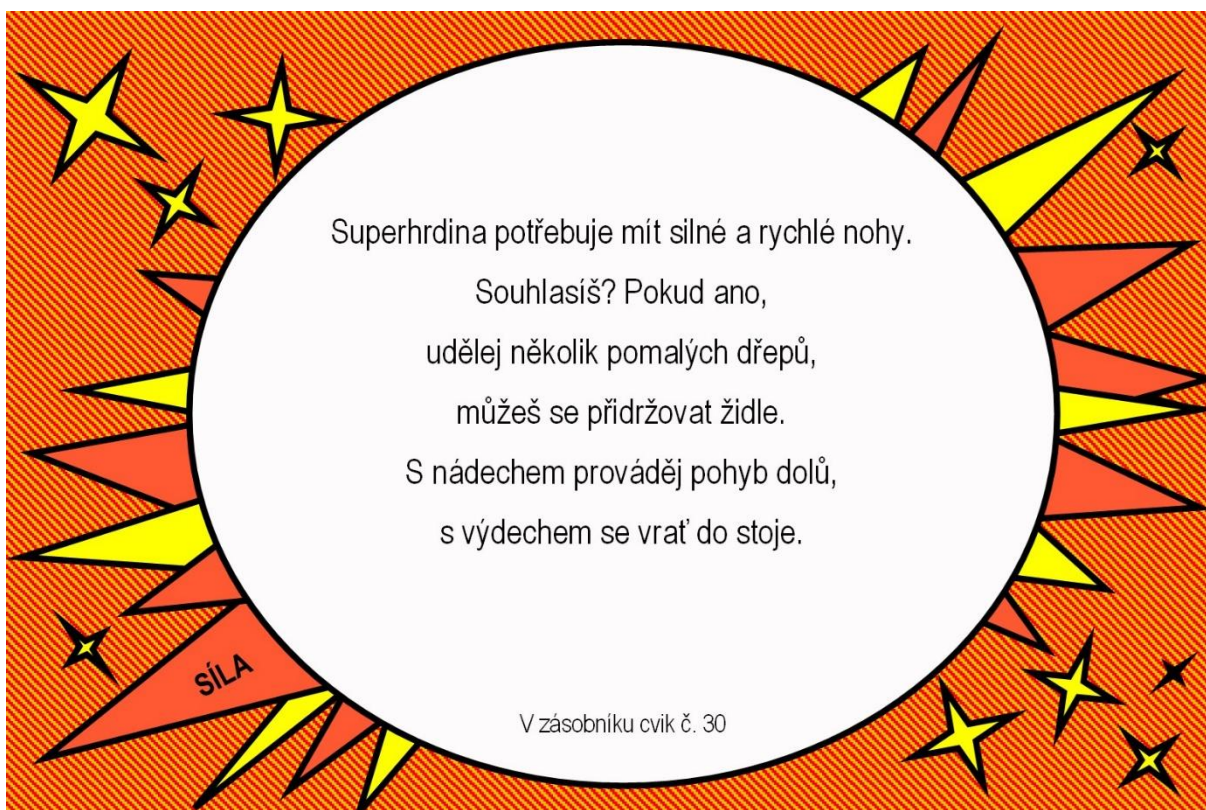
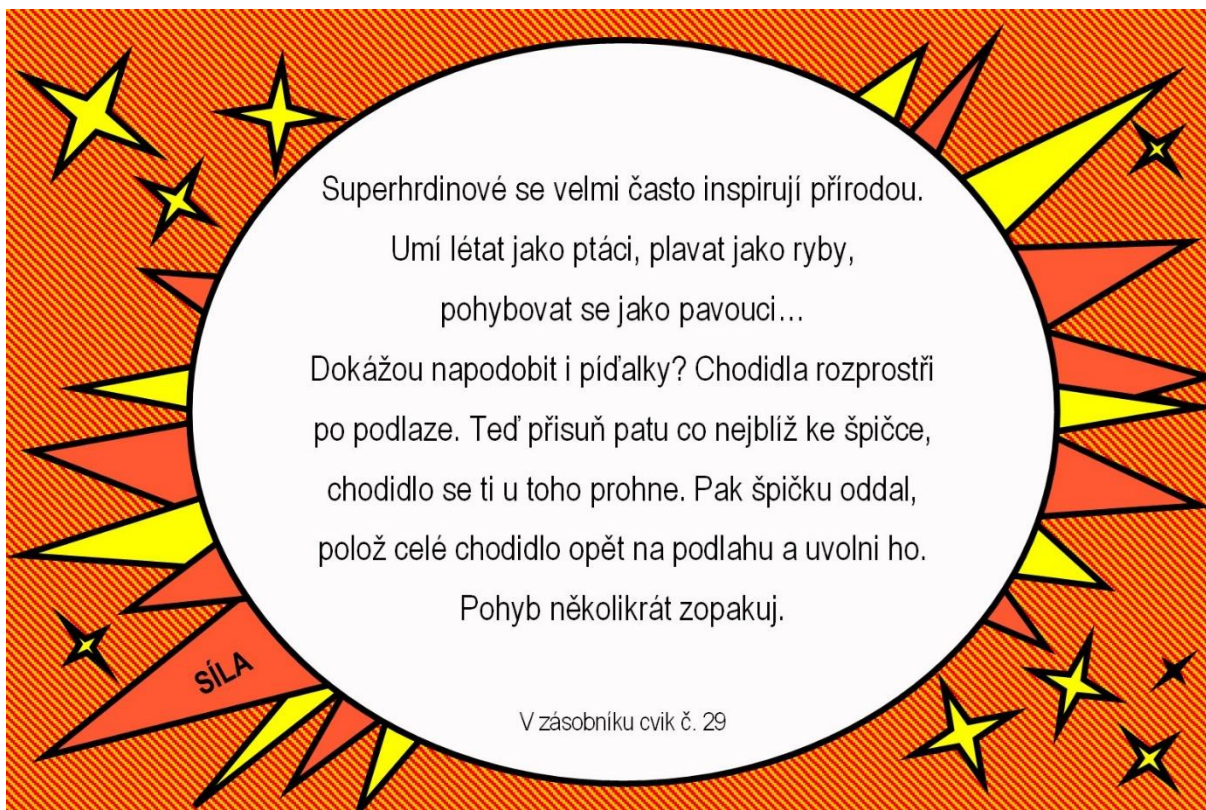


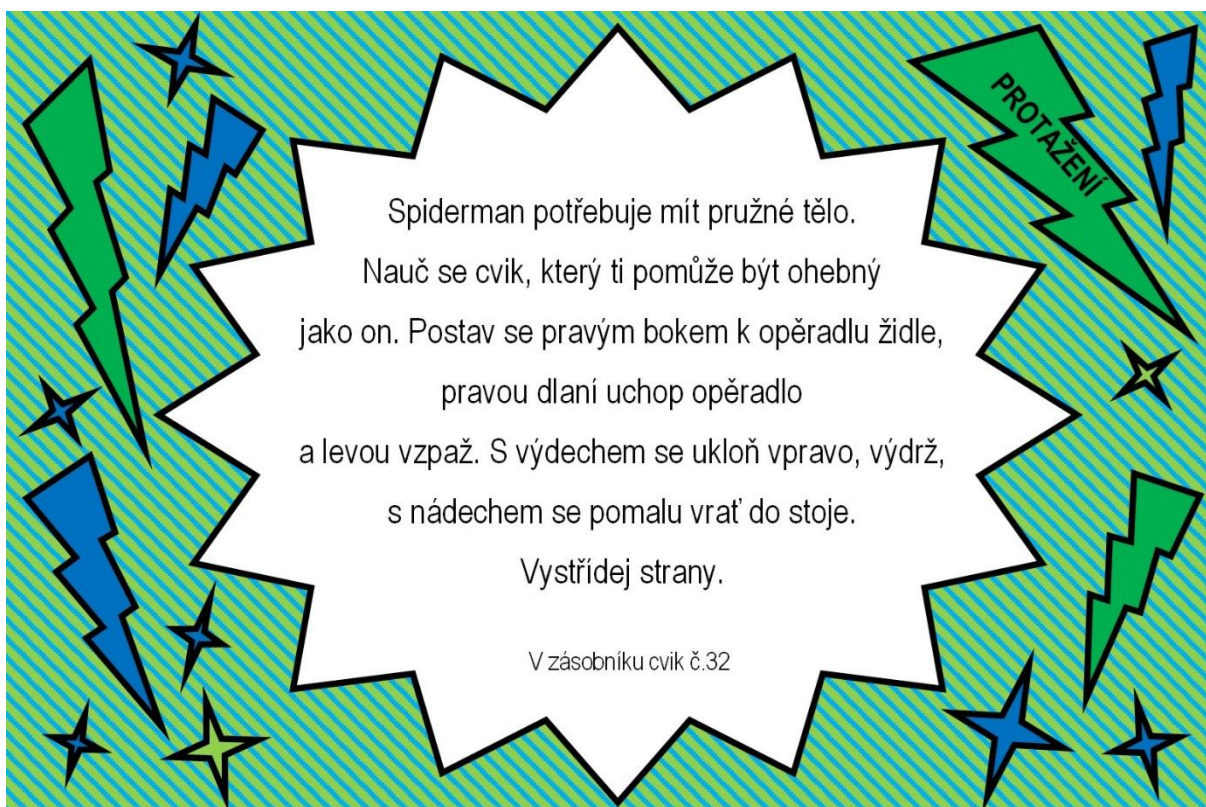
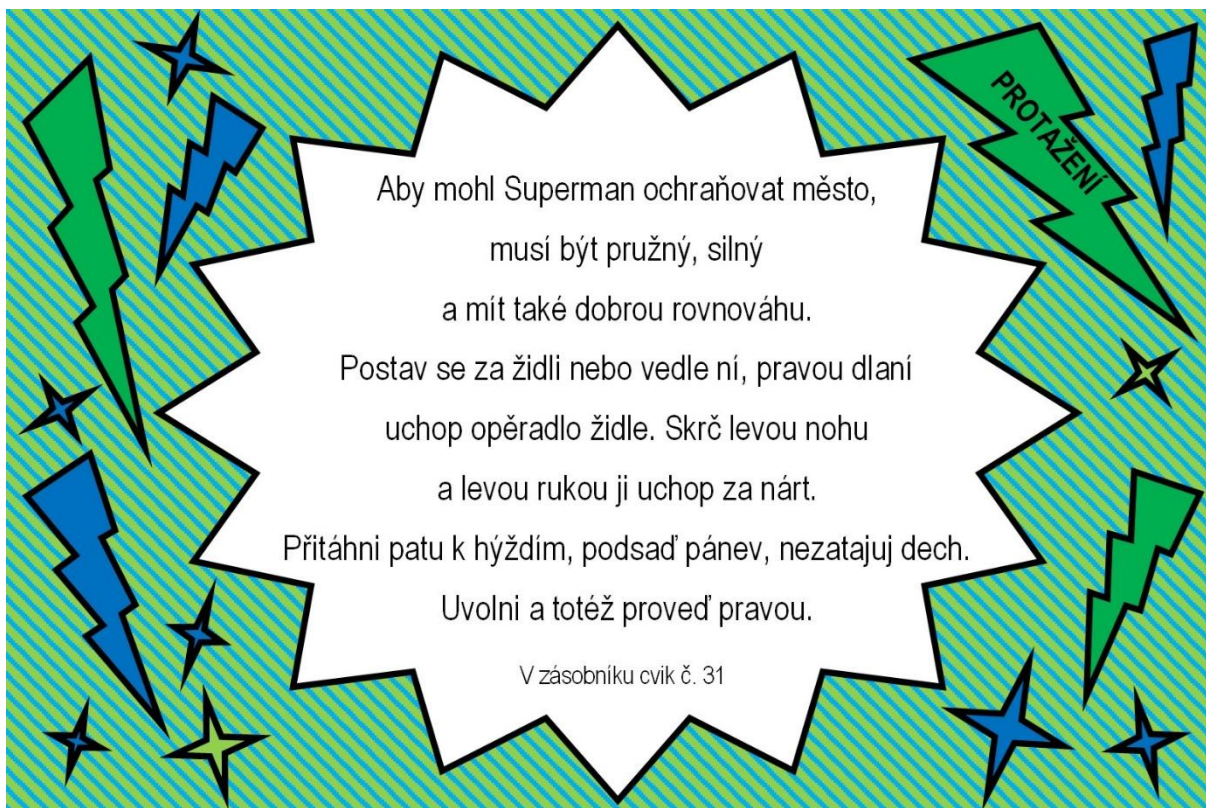


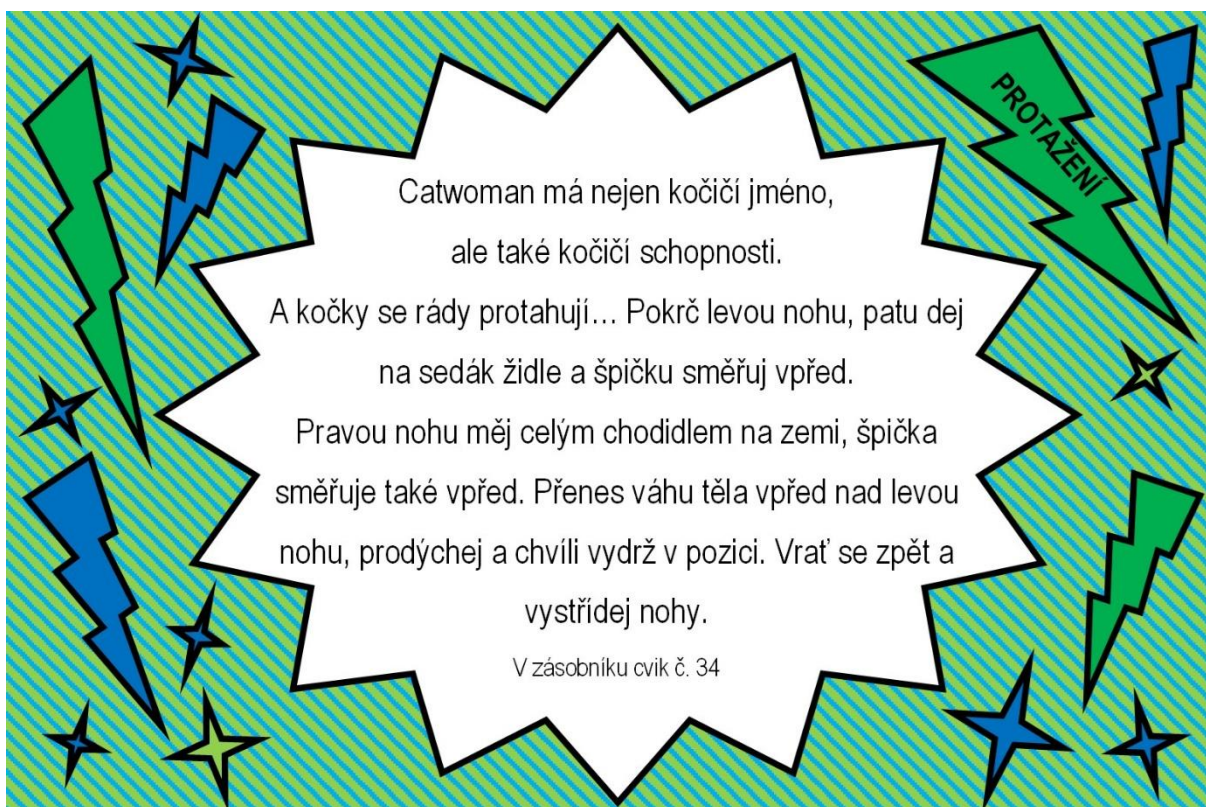
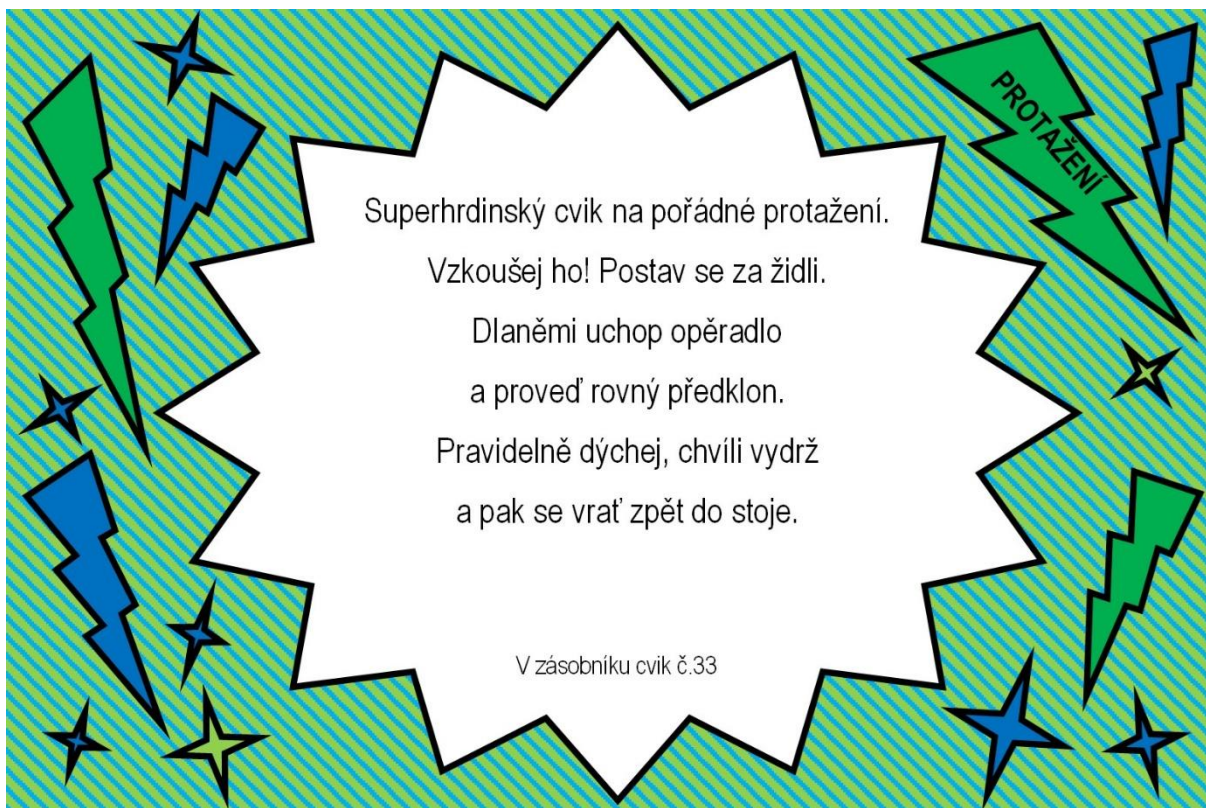


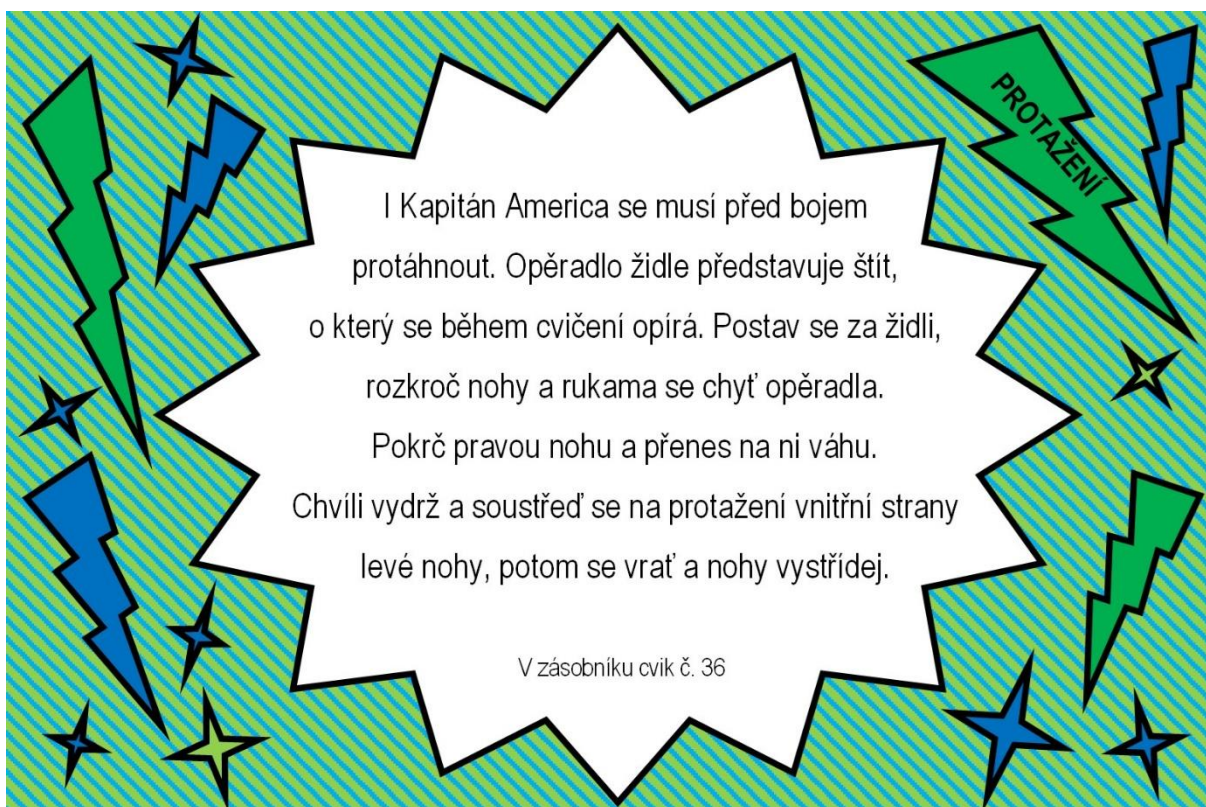
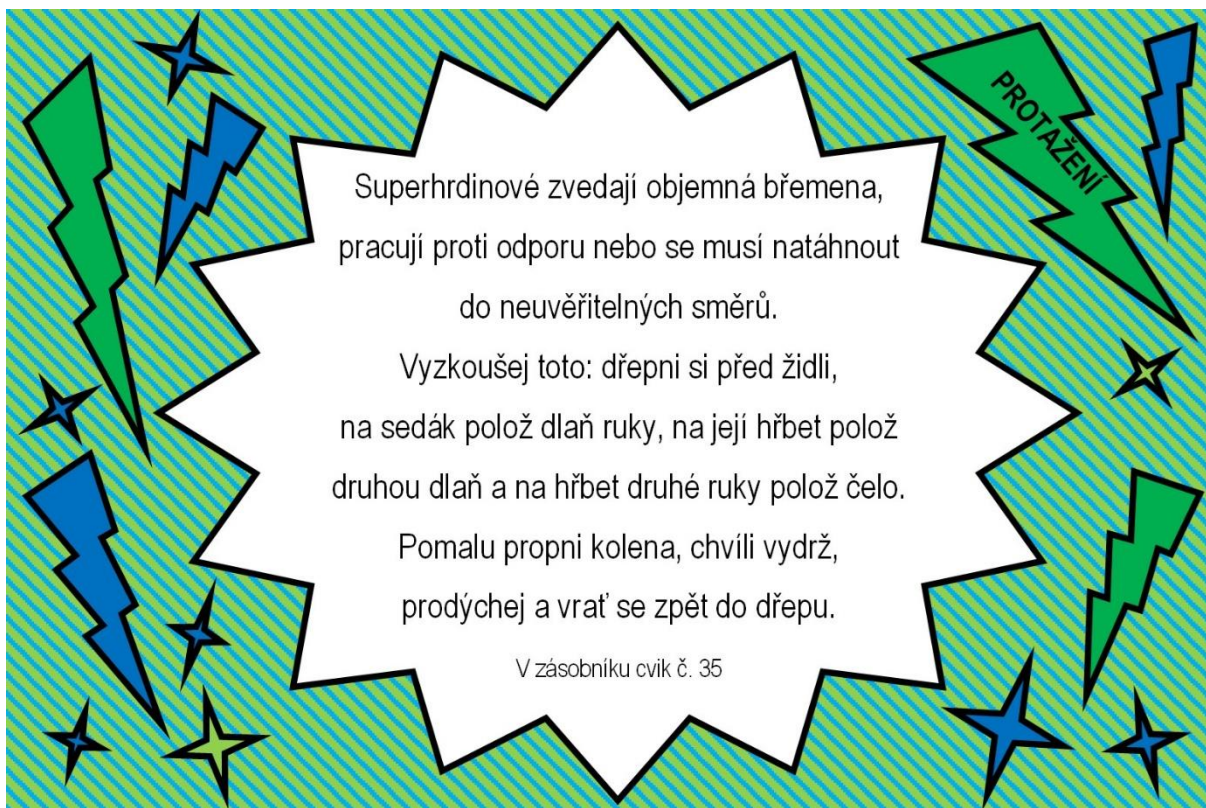


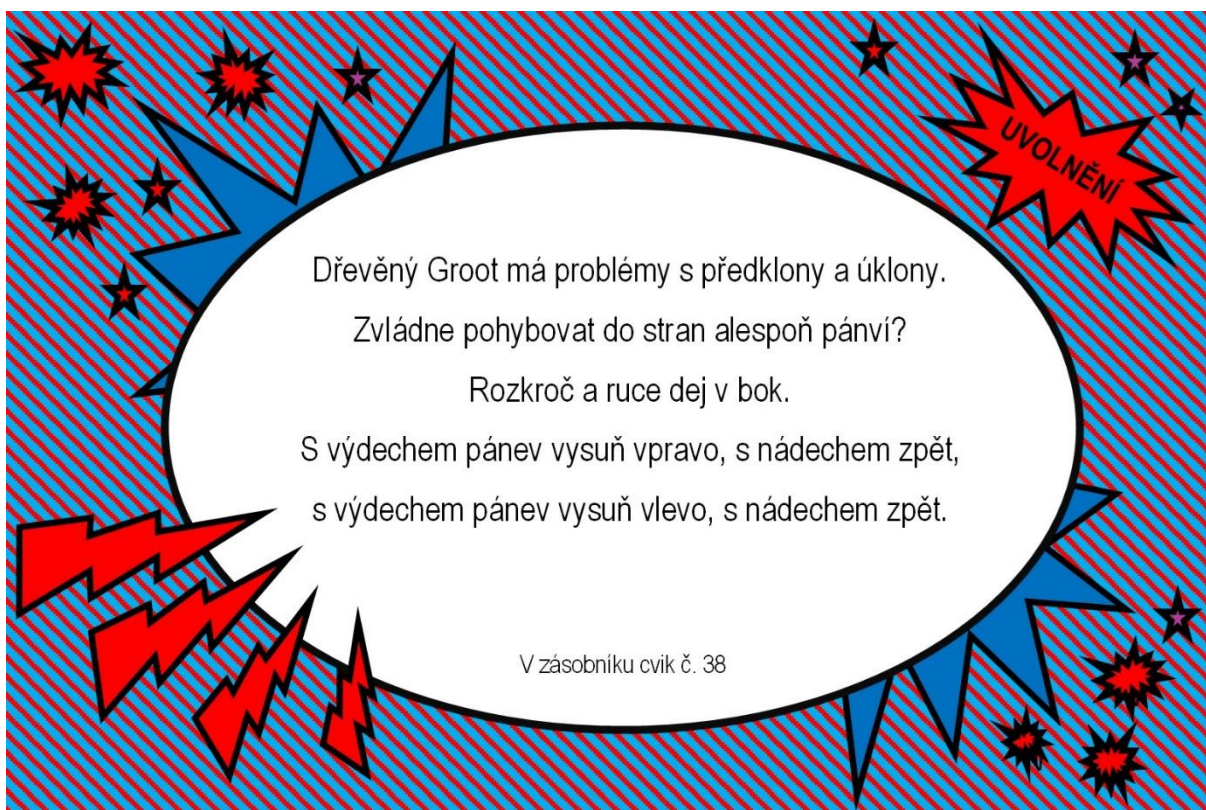
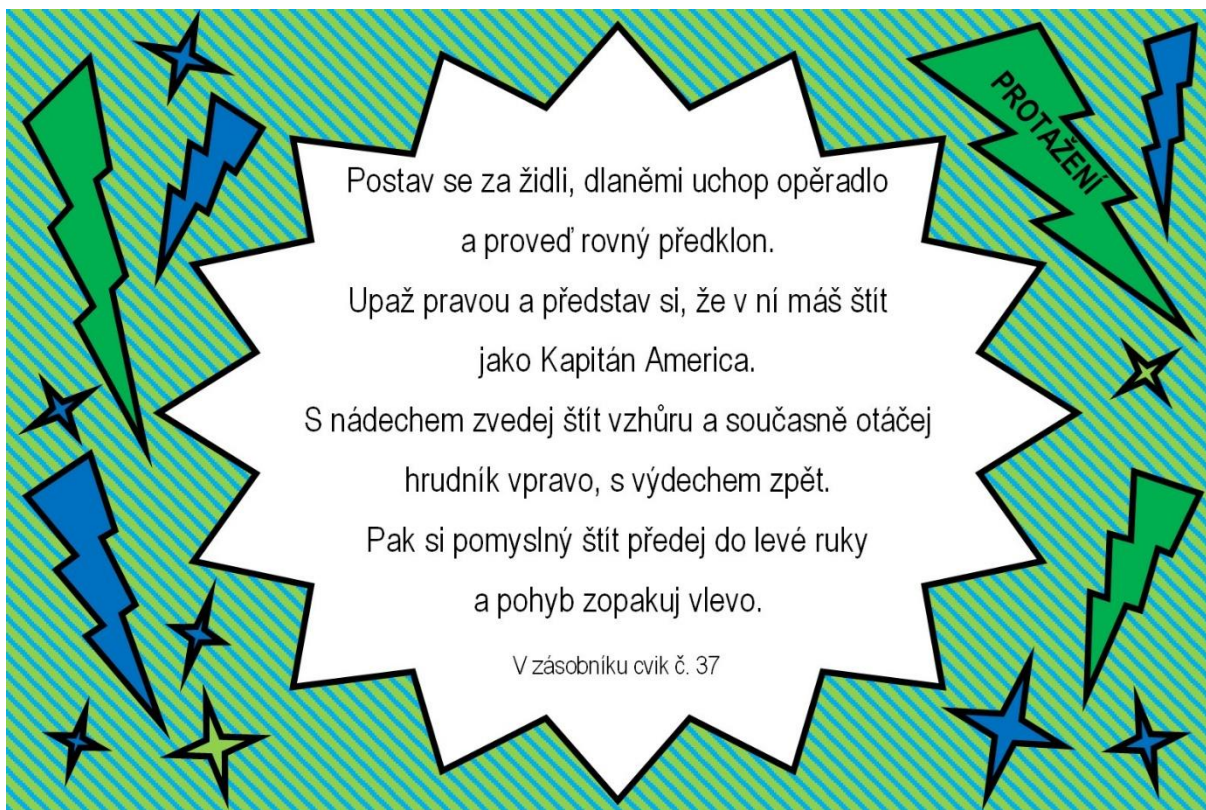


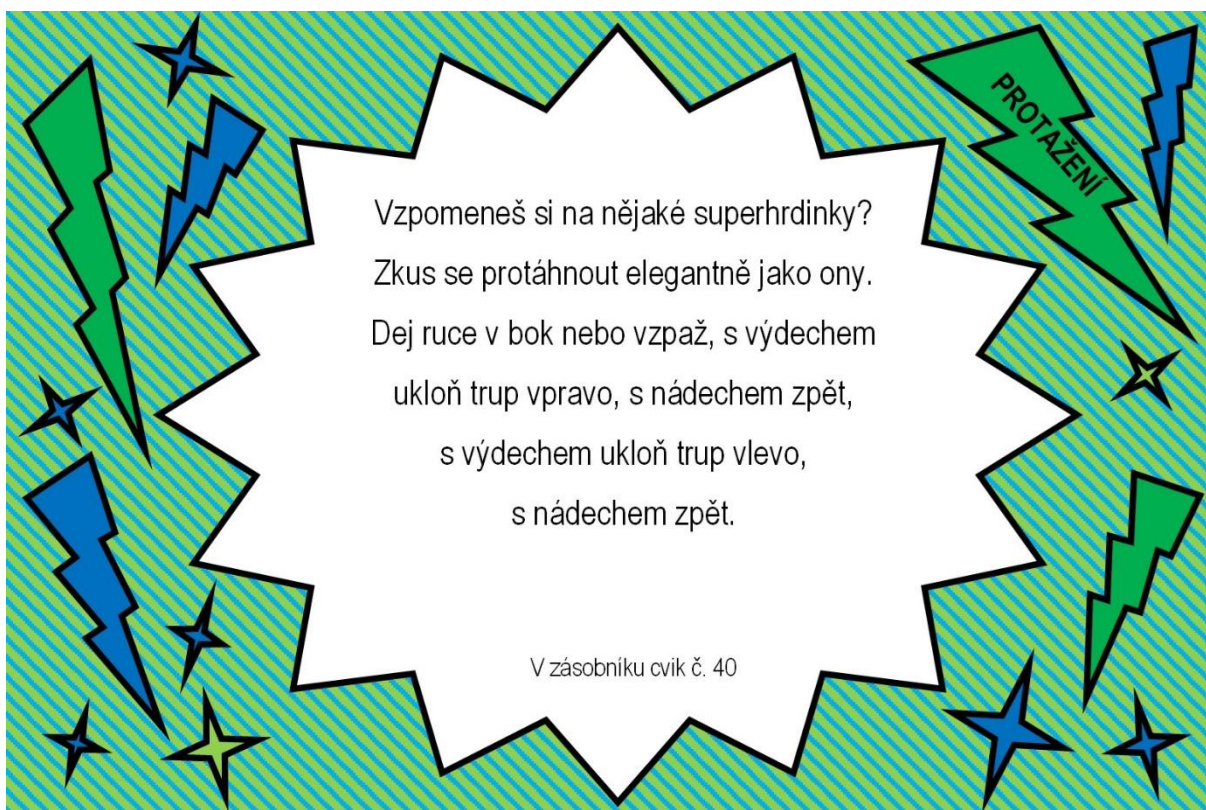
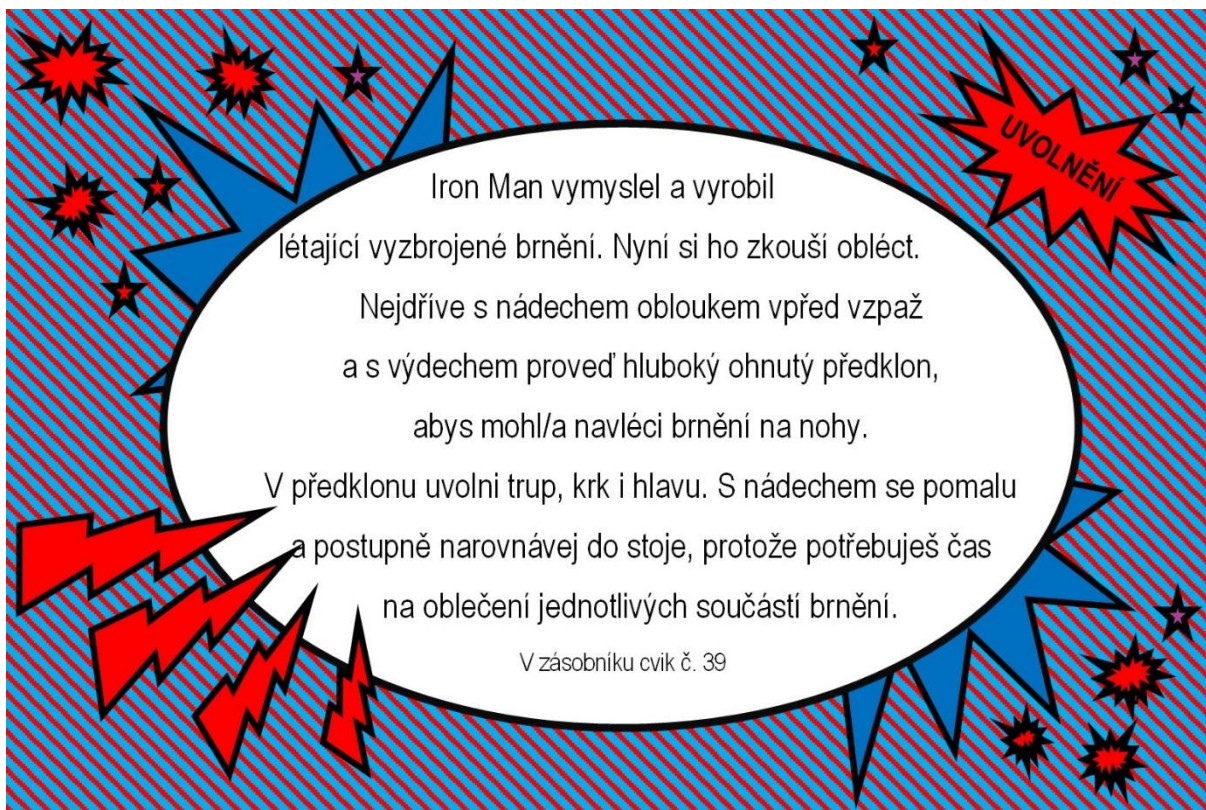


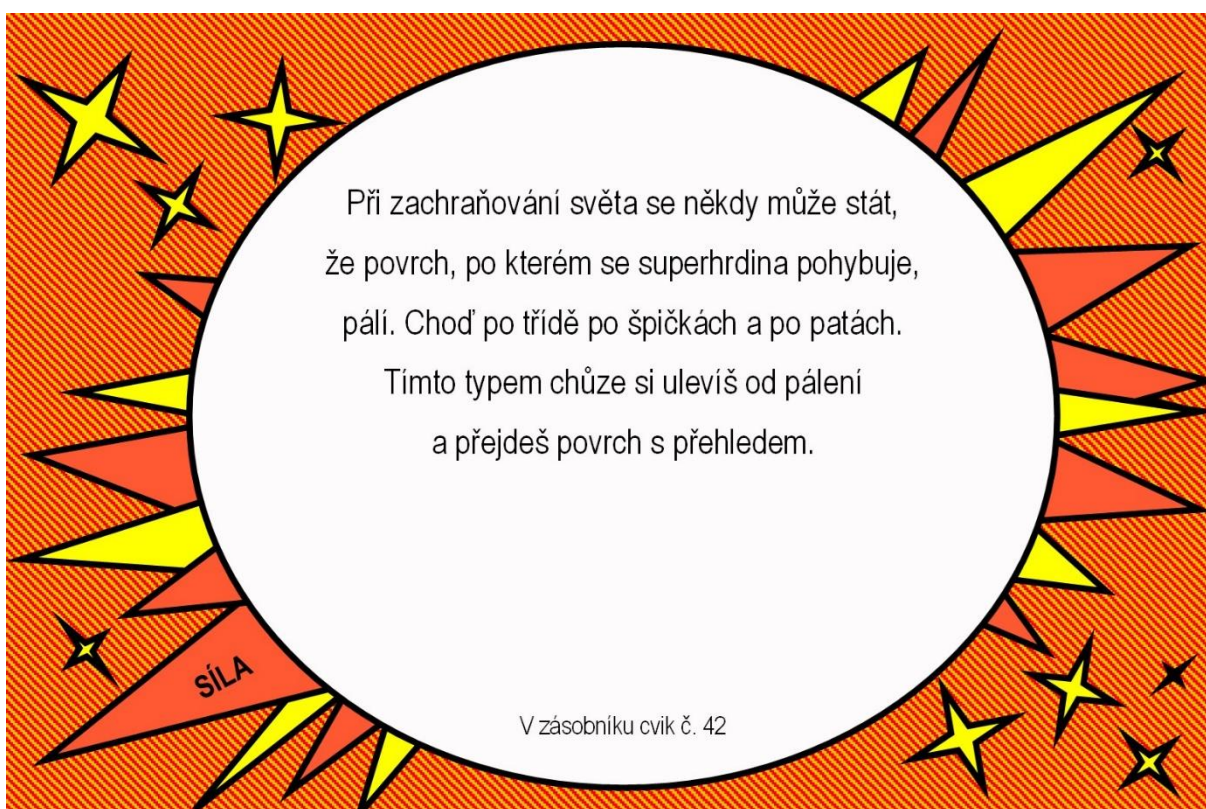
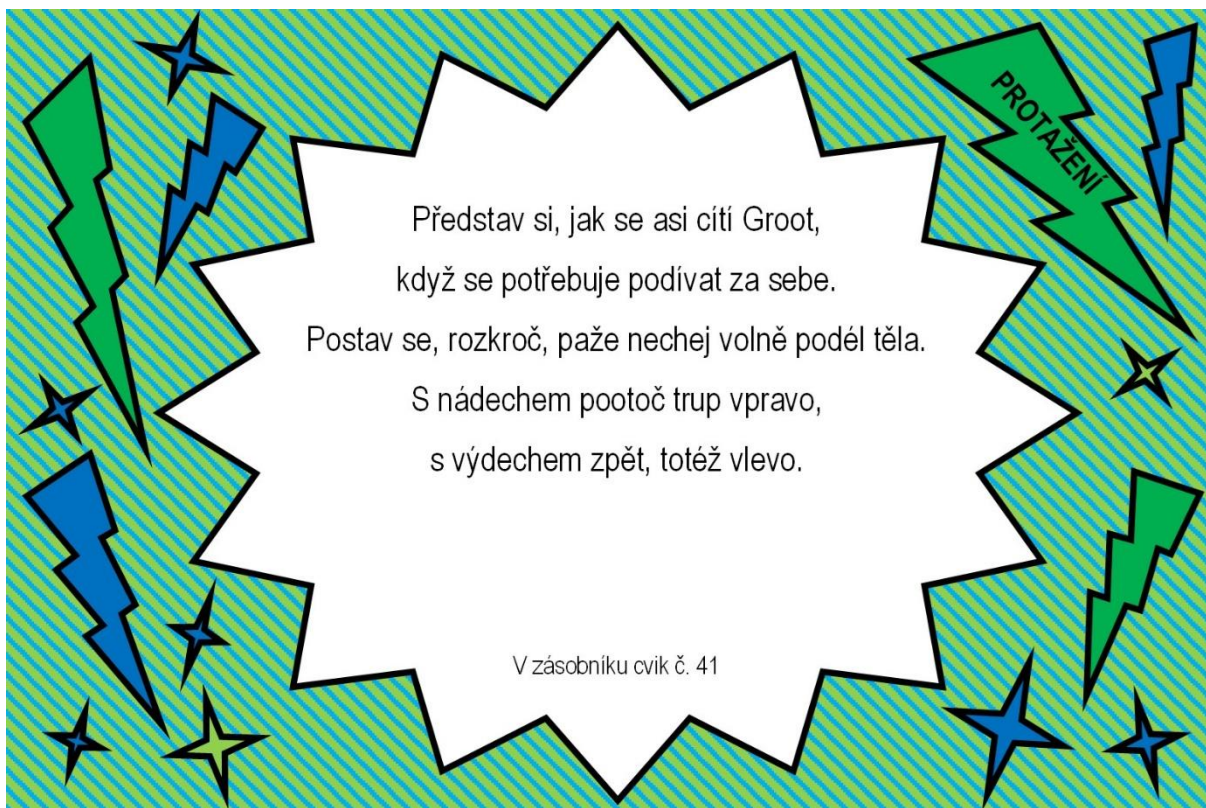


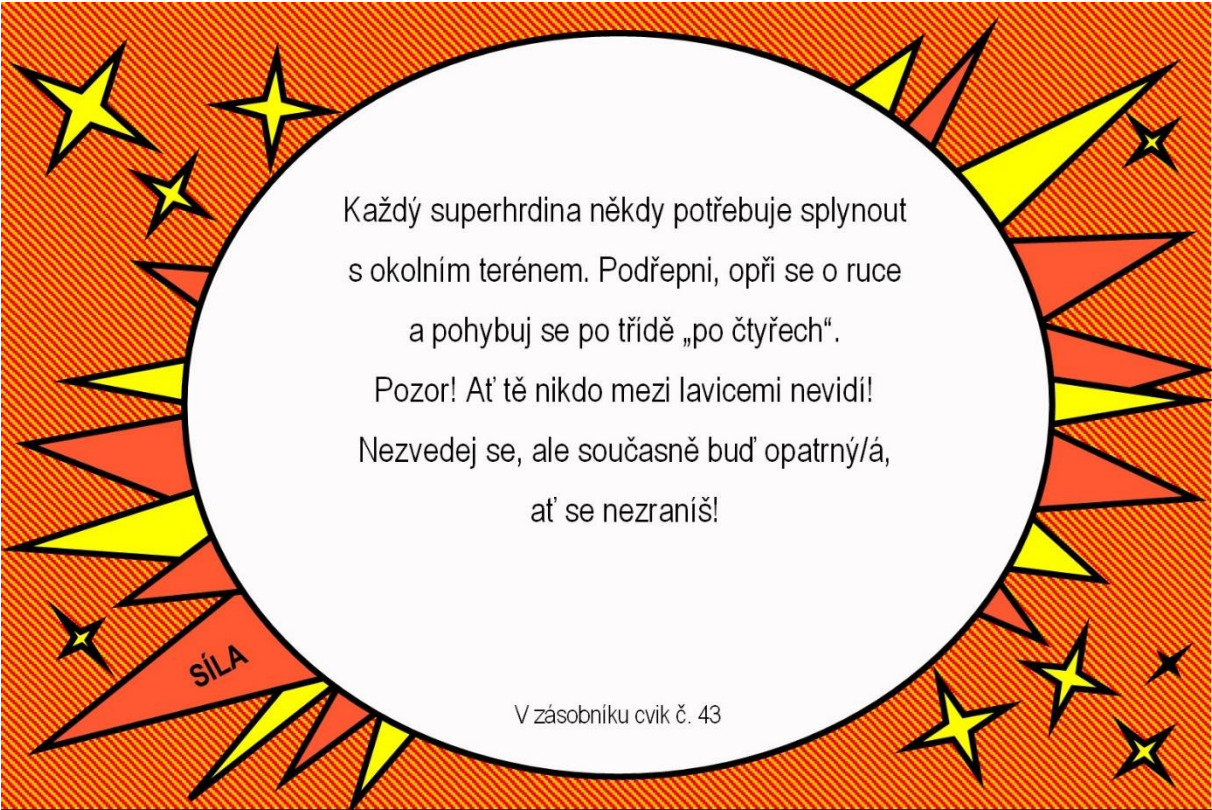








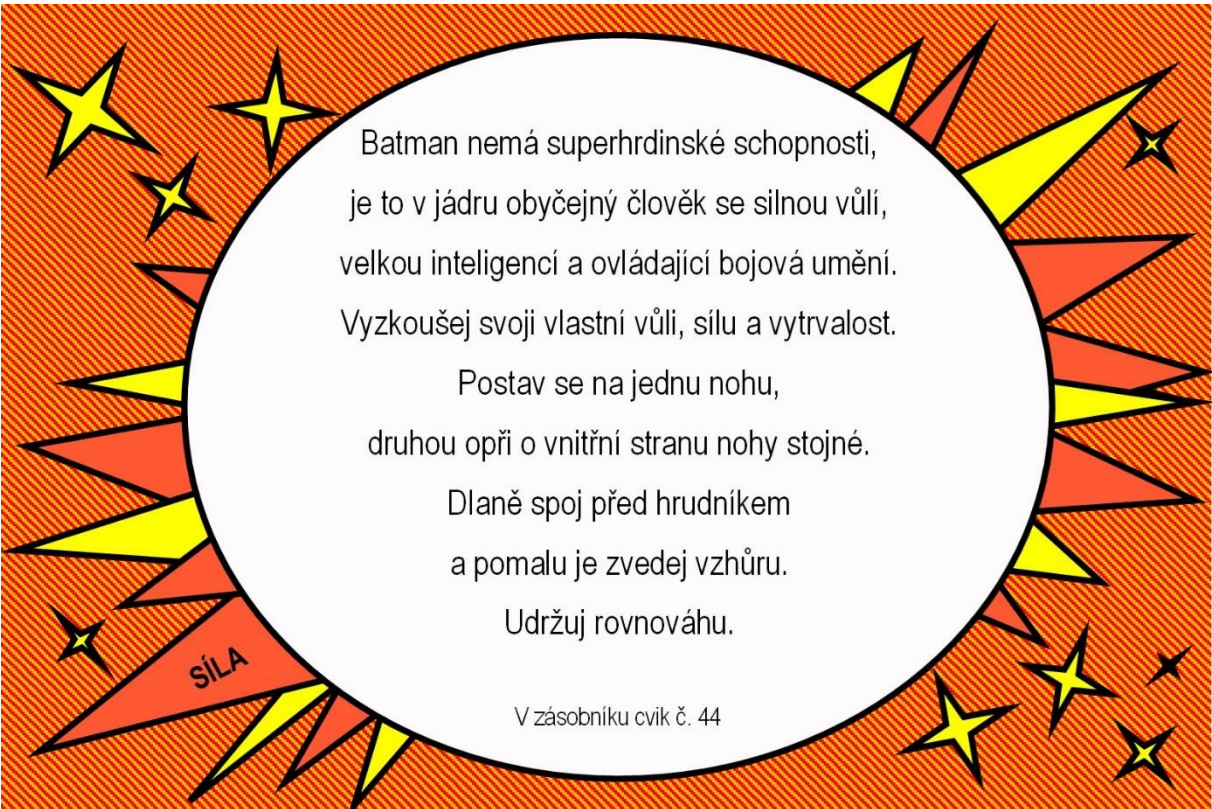




Každý superhrdina někdy potřebuje splynout
s okolním terénem. Podřepni, opři se o ruce
a pohybuj se po třídě „po čtyřech“.

Pozor! Ať tě nikdo mezi lavicemi nevidí!
Nezvedej se, ale současně buď opatrný/á,
ať se nezraníš!

V zásobníku cvik č. 43



Batman nemá superhrdinské schopnosti,
je to v jádru obyčejný člověk se silnou vůlí,
velkou inteligencí a ovládající bojová umění.
Vyzkoušej svoji vlastní vůli, sílu a vytrvalost.

Postav se na jednu nohu,
druhou opři o vnitřní stranu nohy stojné.

Dlaně spoj před hrudníkem
a pomalu je zvedej vzhůru.

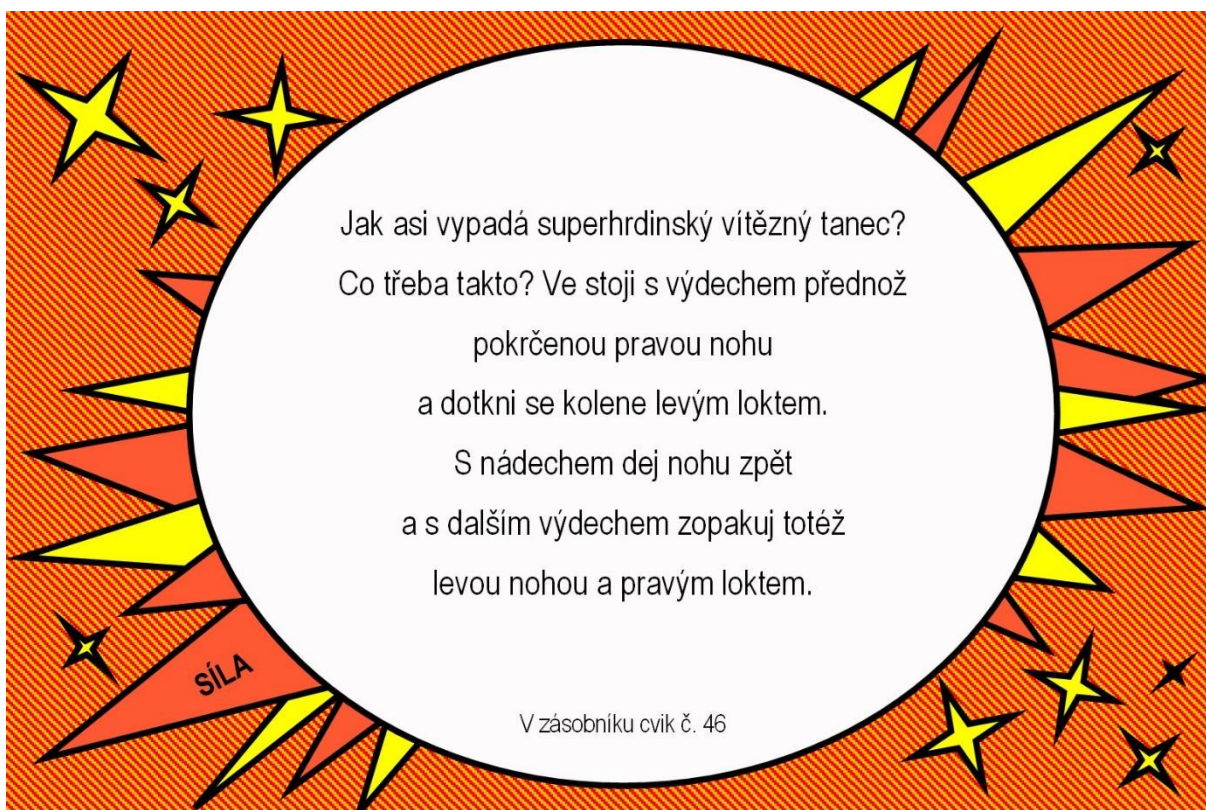
Udržuj rovnováhu.

V zásobníku cvik č. 44



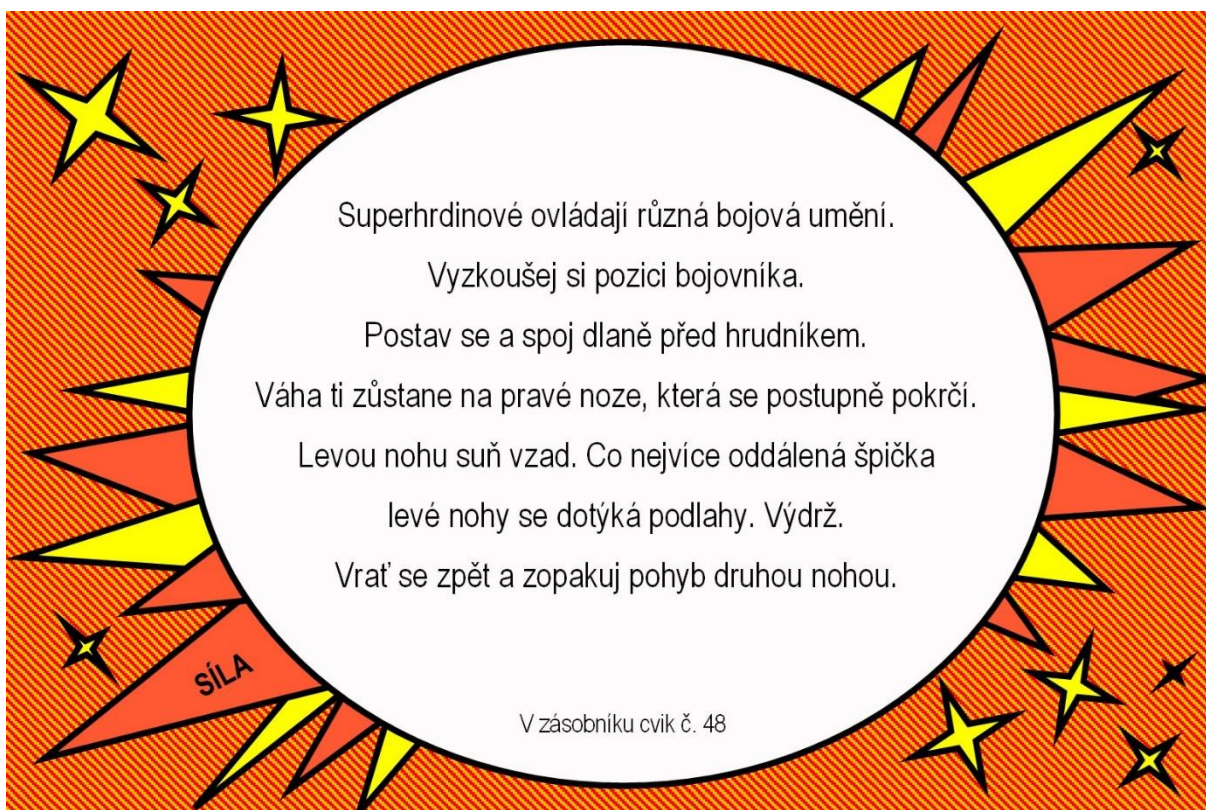
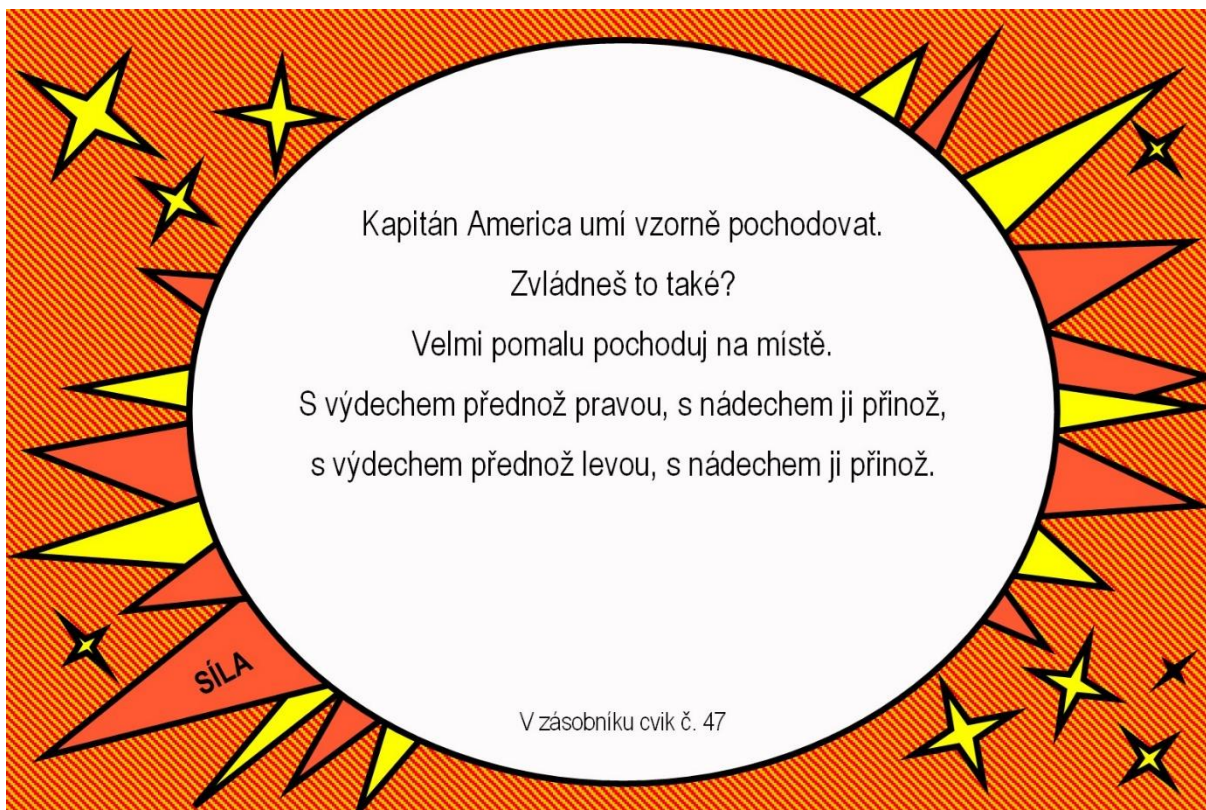
Další cvik pro silné superhrdiny!
S nádechem proved' dřep, drž rovná záda,
s výdechem se vrať zpět do stoje.
Nezvedej paty.

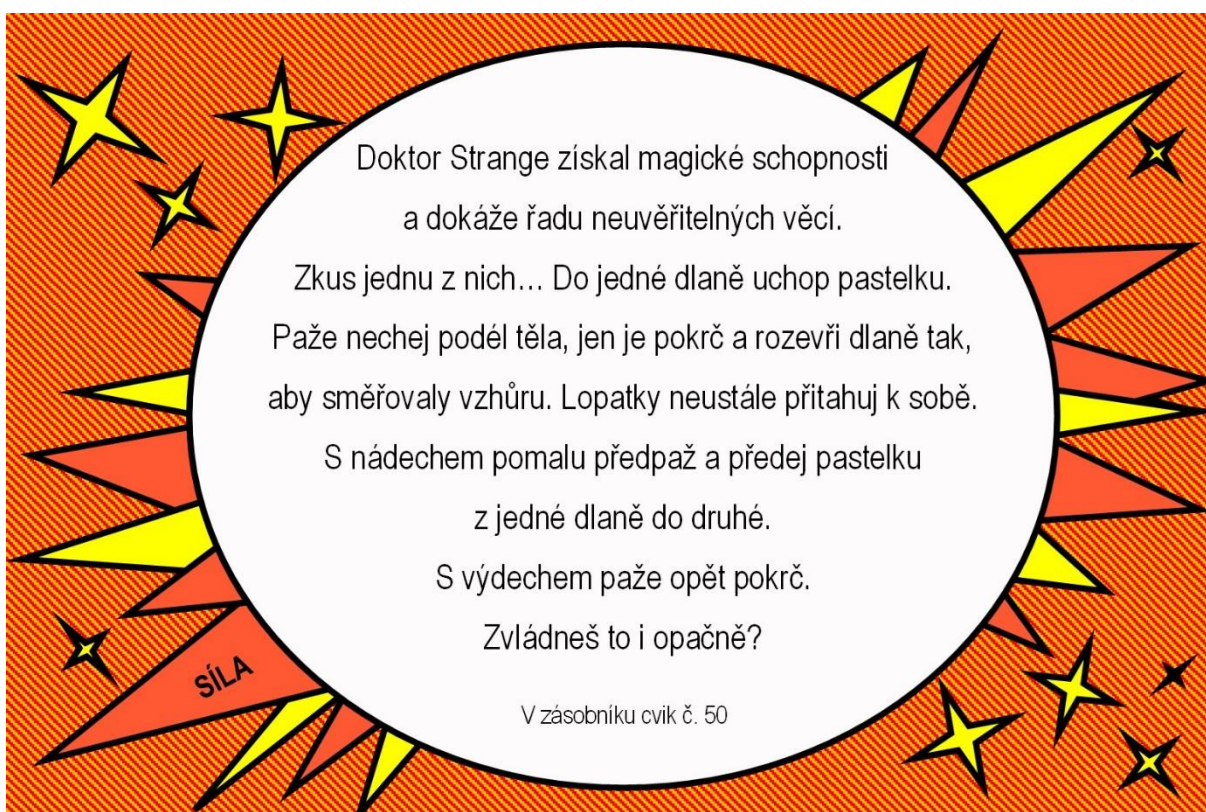
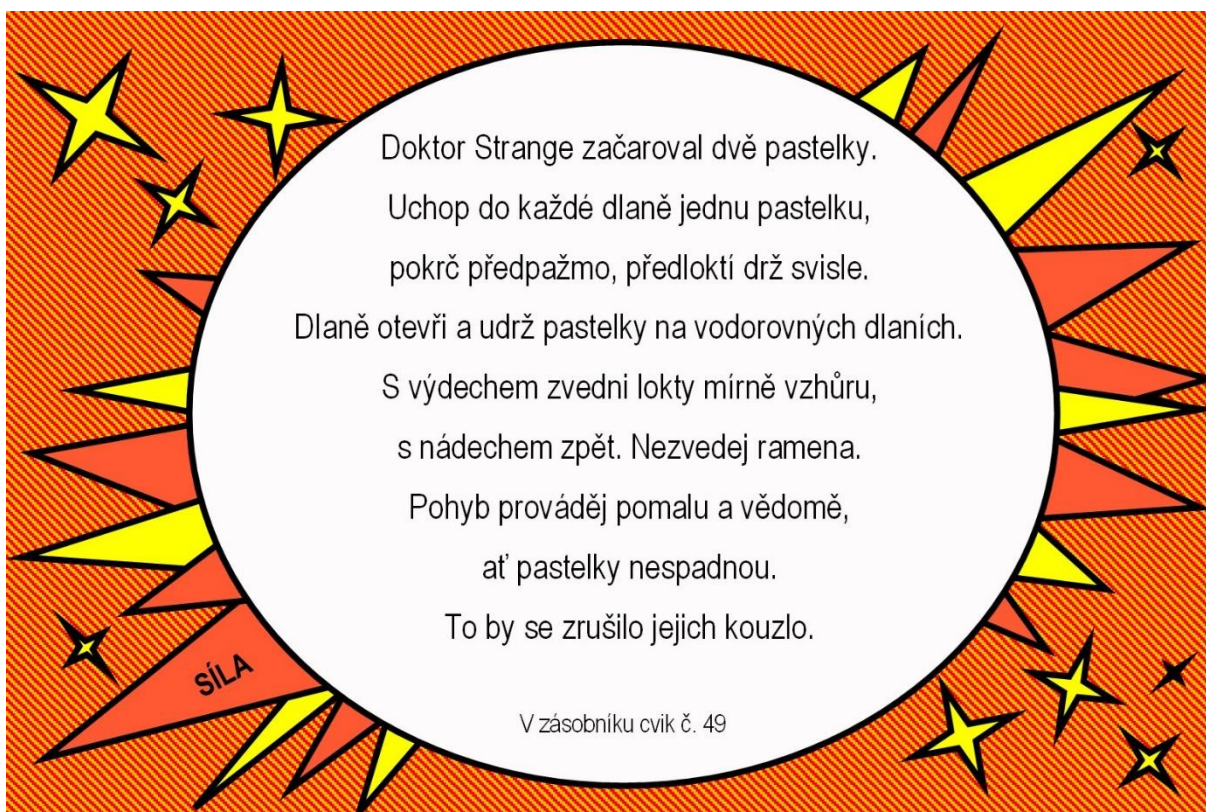
V zásobníku cvik č. 45

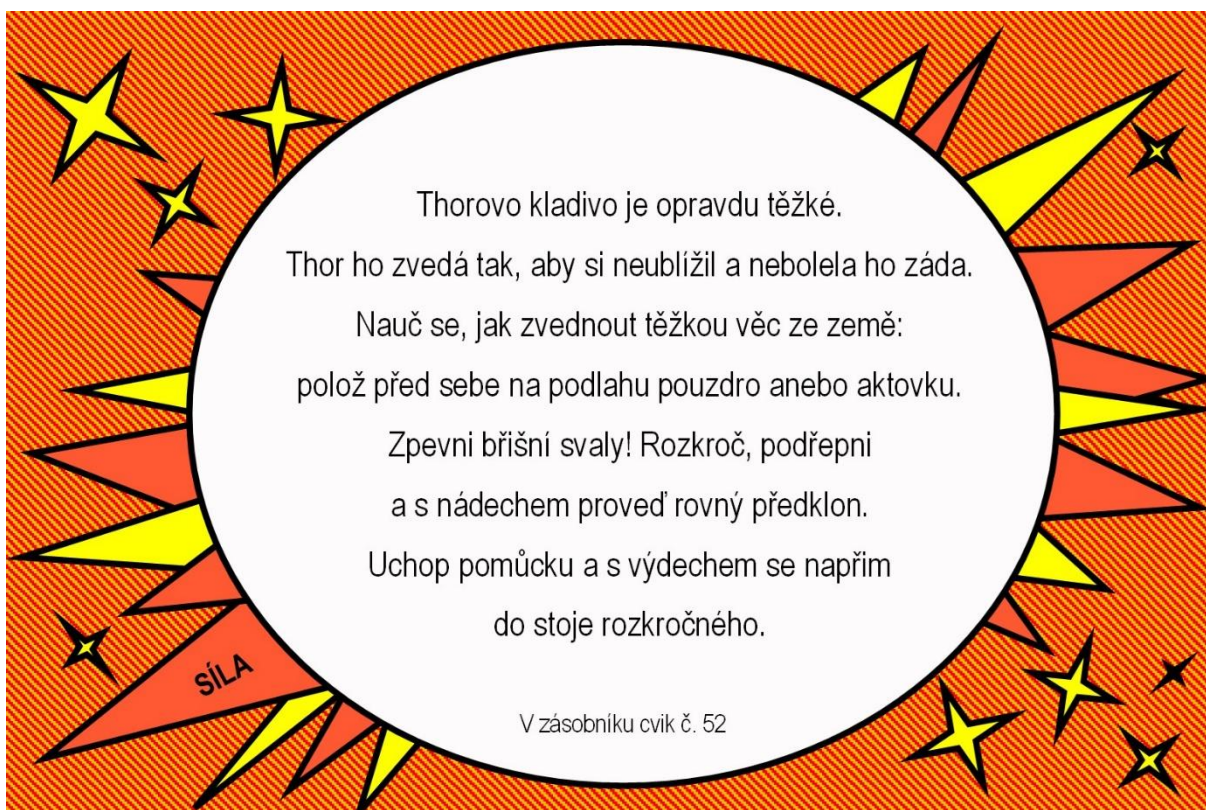
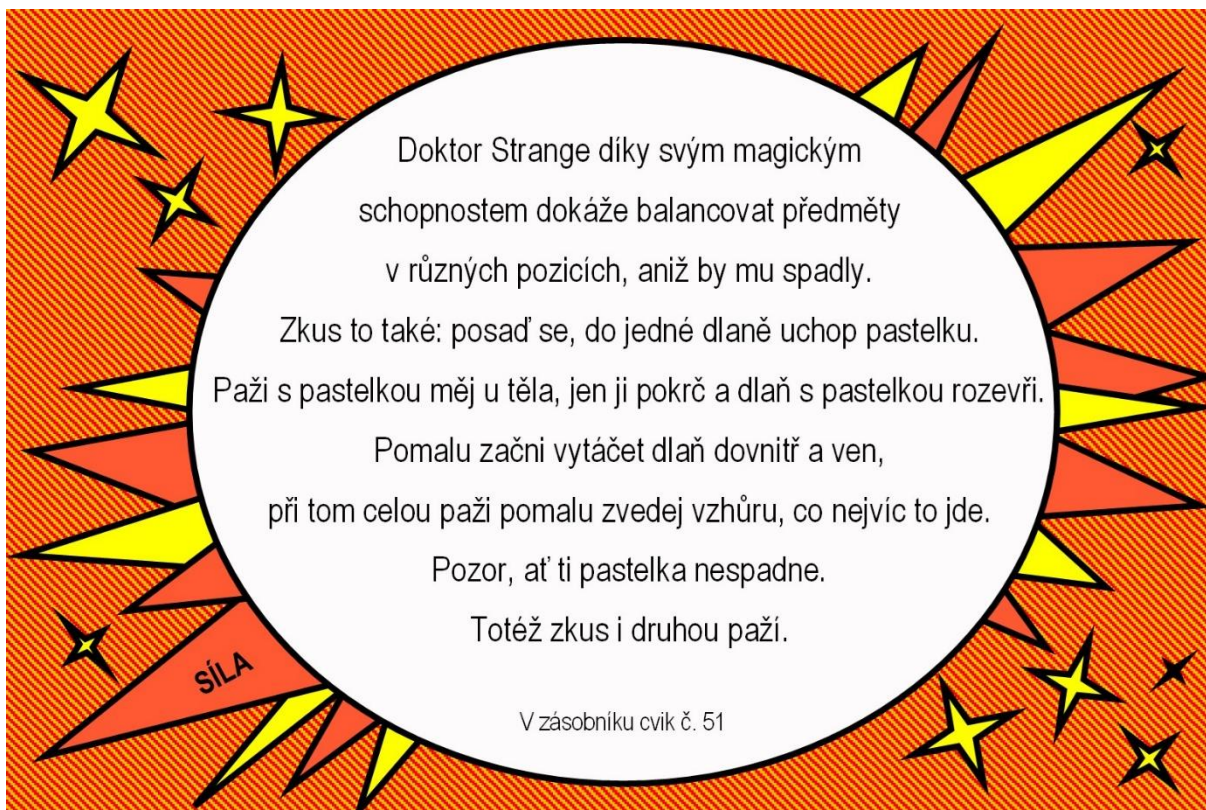


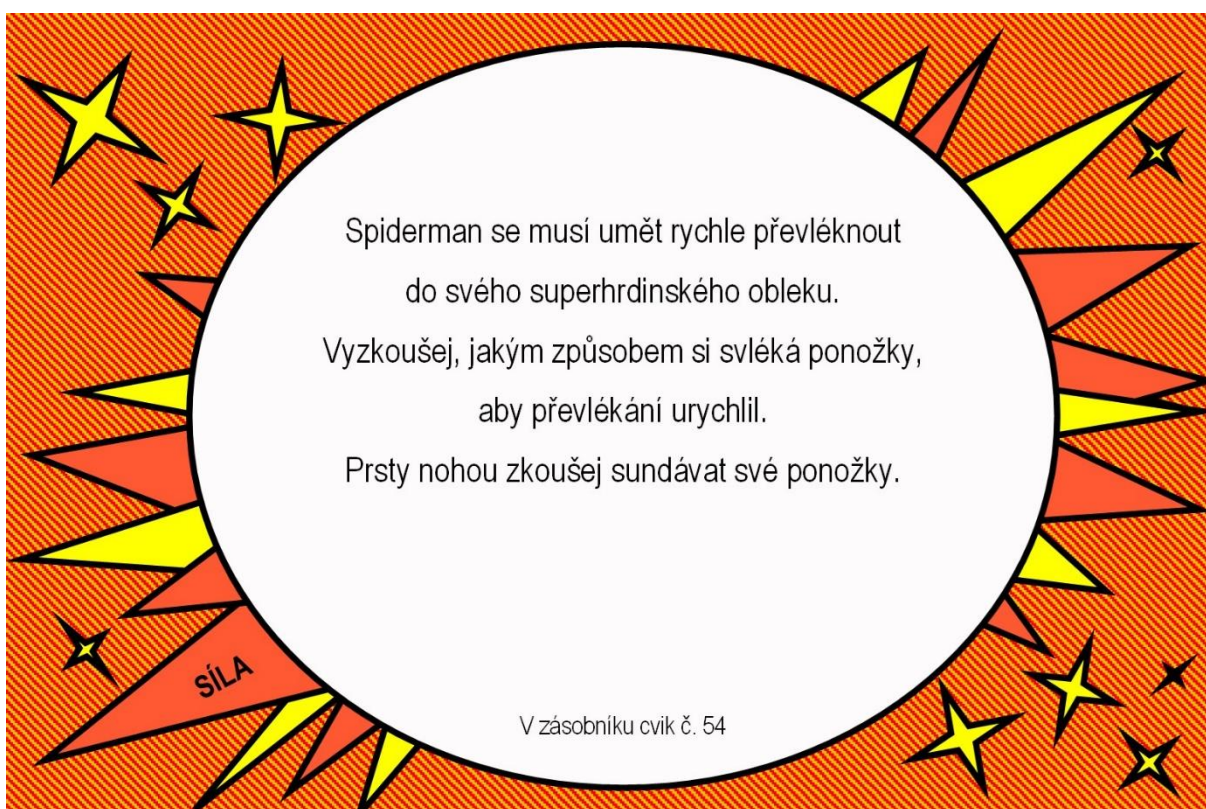
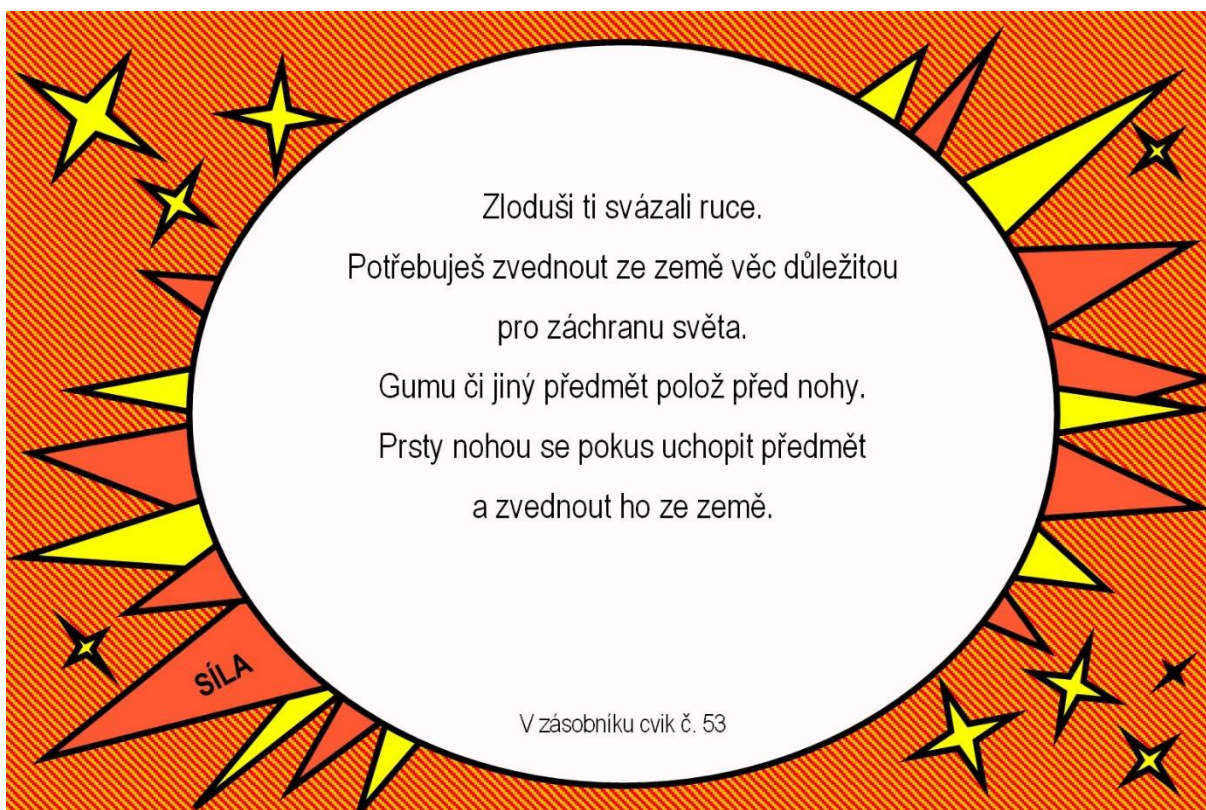
Jak asi vypadá superhrdinský vítězný tanec?
Co třeba takto? Ve stoji s výdechem přednož
pokřčenou pravou nohu
a dotkni se kolene levým loktem.
S nádechem dej nohu zpět
a s dalším výdechem zopakuj totéž
levou nohou a pravým loktem.

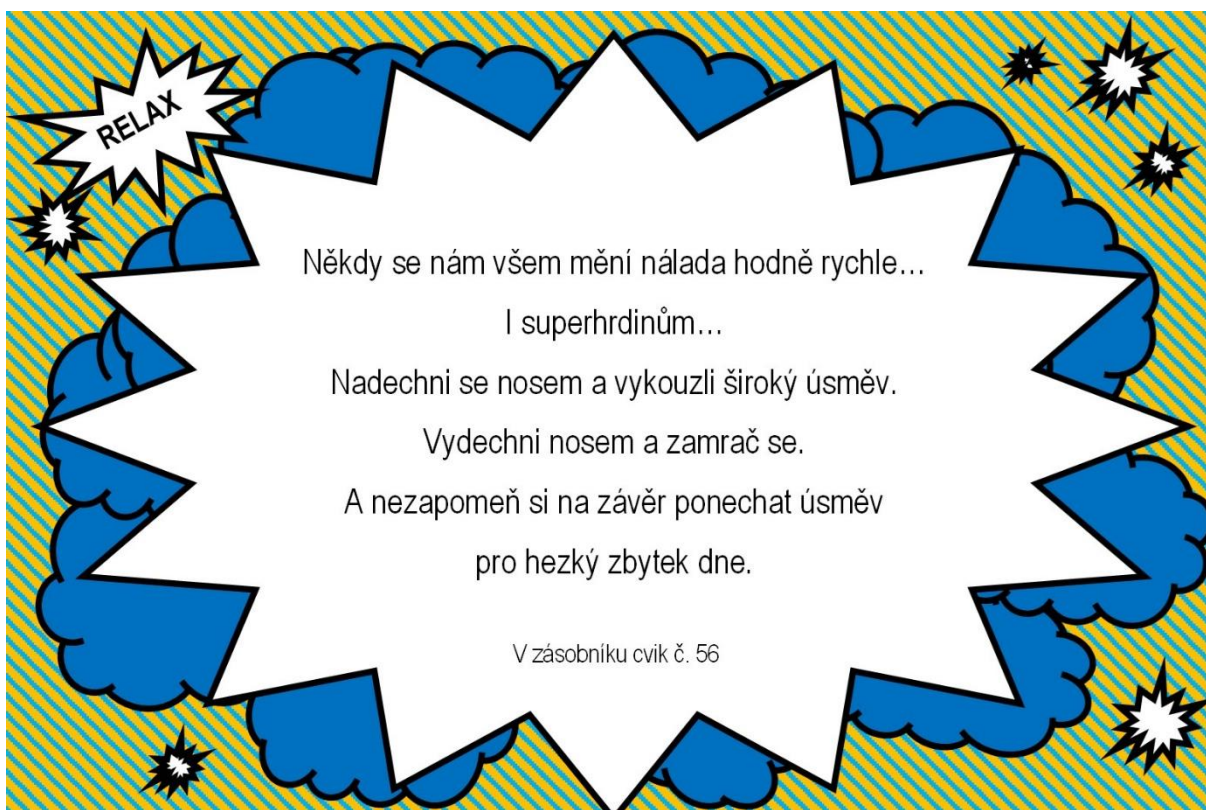
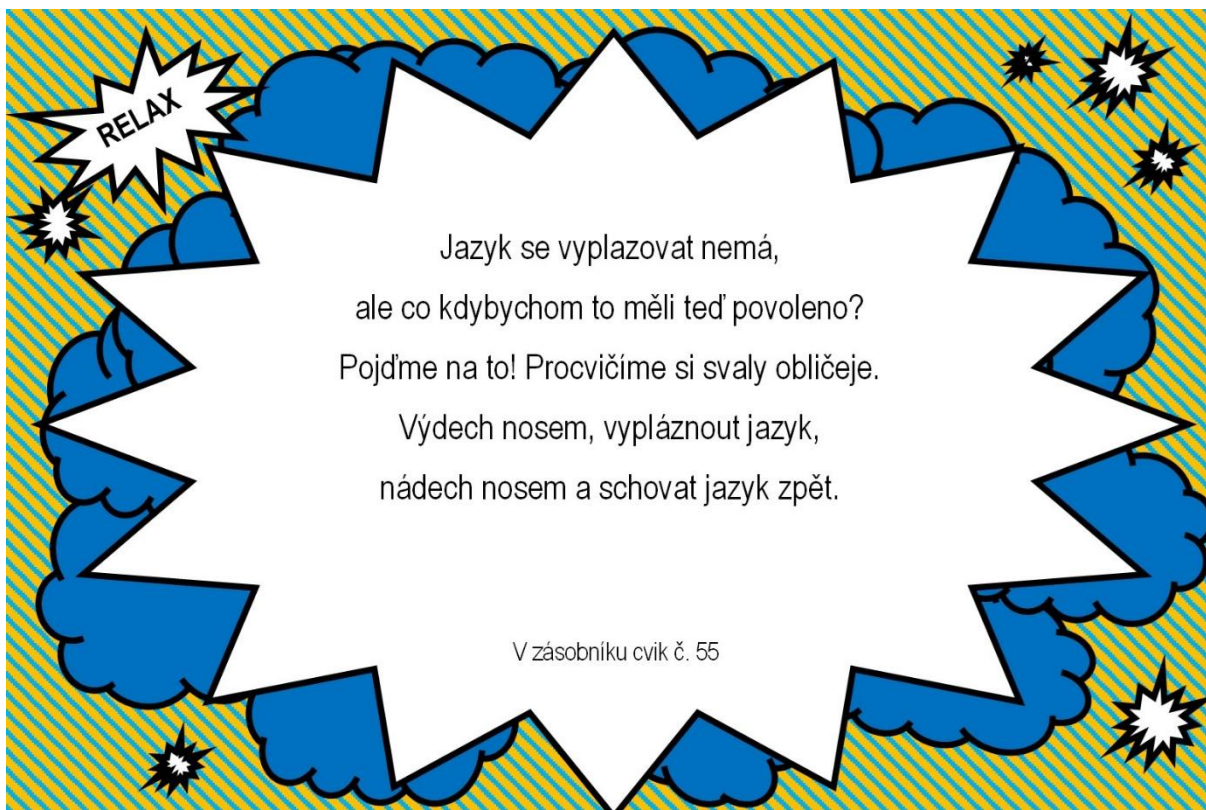
V zásobníku cvik č. 46

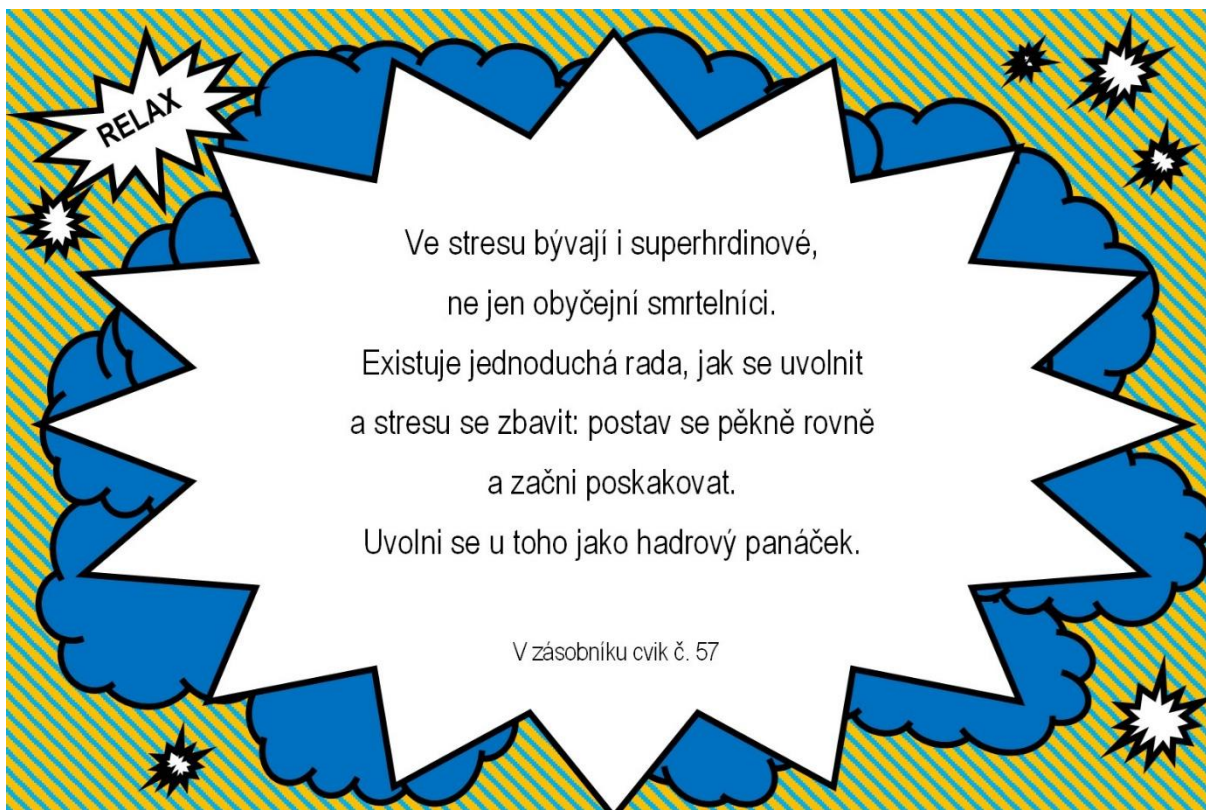






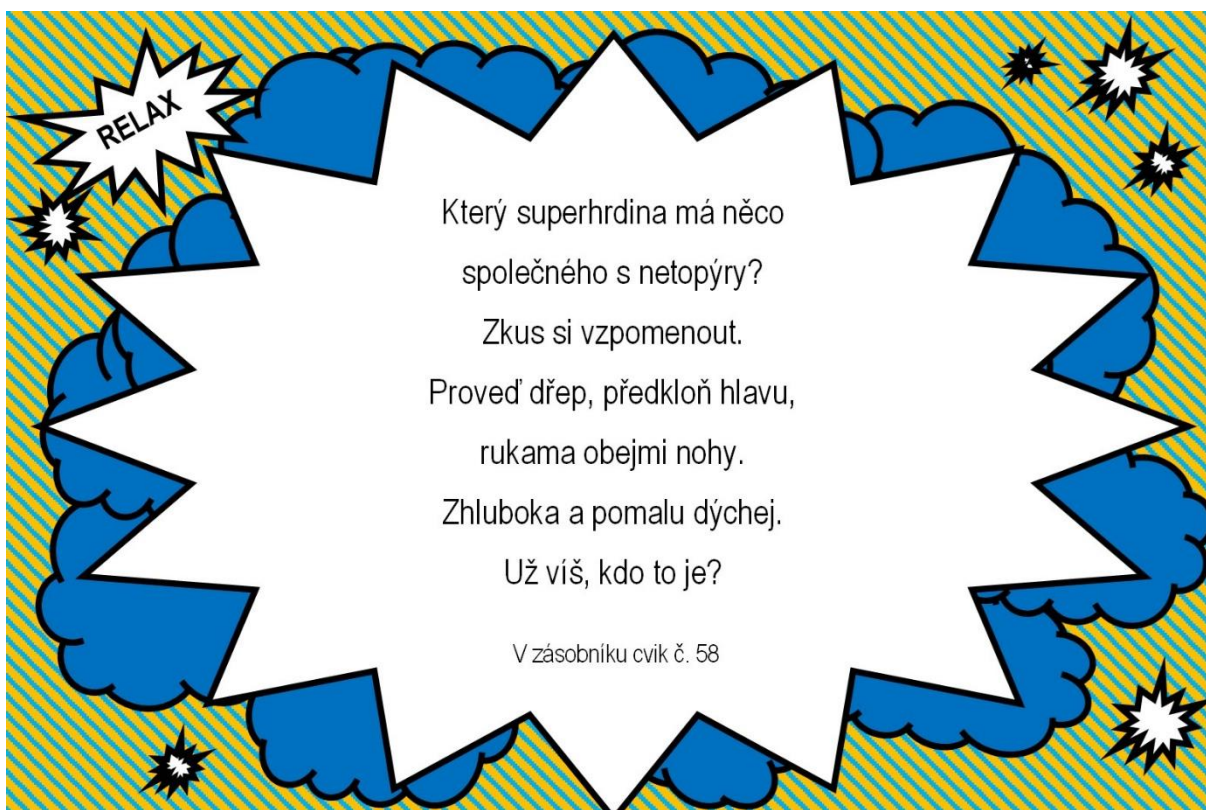






Ve stresu bývají i superhrdinové,
ne jen obyčejní smrtelníci.
Existuje jednoduchá rada, jak se uvolnit
a stresu se zbavit: postav se pěkně rovně
a začni poskakovat.
Uvolni se u toho jako hadrový panáček.

V zásobníku cvik č. 57



Který superhrdina má něco
společného s netopýry?
Zkus si vzpomenout.
Proved' dřep, předkloň hlavu,
rukama obejmí nohy.
Zhluboka a pomalu dýchej.
Už víš, kdo to je?

V zásobníku cvik č. 58

