

Kondiční gymnastika:

- Rušná část
 - Kostka - honička, chycený hází kostkou, ta určí počet opakování zadaného cviku
 - Cvičení se zvířátky – aerobní cvičení na zahřátí organismu (kačeny, žáby, medvěd, koně)
- Přípravná část – motivace: ptáci – stavba hnízda
- Pravidla kondičního cvičení pro děti mladšího školního věku
- Kruhový trénink – motivace trávicí soustava (využití švihadel a novin)
- Pravidla posilovacích cvičení pro děti mladšího školního věku, správné provedení cviků
- Tabata I – výdrž (medvídek, squat, plank, zkracovačka)
- Tabata II – kondička (sprint, koně, squat, poskoky)
- Závěrečné protažení a relaxace