**Rušná a průpravná část**

* Hra – honička na zahřátí s hudbou – při zastavení hudby splnění úkolu (dřep, leh, vzpor ležmo – výdrž…)
* Rozcvičení s overbalem

**Hlavní část**

* Básnička „Hafík“

*Ten náš malý hafík, Side to side – rukama znázorňujeme uši*

*to je ale chlapík. Výpad stranou- ukazujeme svaly.*

*Ve dne v noci hlídá dům, Side to side – rozhlížíme se*

*nám i našim sousedům. Side to side – rozhlížíme se*

*Pak na každém rožku, Knee up out*

*dvakrát zvedá nožku. Knee up out double*

* Honička – chycený jde stranou, jednou odcvičí básničku Hafík, a následně se vrací do hry
* Básnička „Medvídek“
* Písnička „Bodláky“

**Závěrečná část**

* Jóga – pozdrav slunci, básničky – viz níže



Zdroj: H. Toufarová: Říkadla k dětskému aerobiku.



