

## 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,  
to je ale chlapík.  
Ve dne v noci hlídá dům,  
nám i našim sousedům.  
Pak na každém rožku,  
dvakrát zvedá nožku.*

*Side to side – rukama znázorňujeme uši  
Výpad stranou- ukazujeme svaly.  
Side to side – rozhlížíme se  
Side to side – rozhlížíme se  
Knee up out  
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

## Medvídek

použité kroky *straddle march*  
*side to side*  
*step touch*

text	kroky, pohyb paží	obr.č
Jde medvídek do školy	P straddle march, úklon a zpět, paže–ukazujeme medvěda	1
vzal si s sebou bačkory.	L straddle march, - “ -	
Sluníčko se na něj směje,	side to side, paže-malujeme sluníčko, (čelné kruhy dovnitř)	2
hezký den mu zrána přeje		
k tomu velkou jedničku	step touch, paže-P,L ukazujeme jedničku	
a pochvalu v deníčku.	step touch, paže-P,L hladíme se po vlasech	






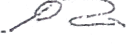









obr.1



obr.2

POZDRAV SLUNÍČKU  
/ SURJA NAMASKAR/

1.  vý Pozdravíme sluníčko  
usmějeme se maličko
2.  ná jsi tam někde na obloze  
ukryté ve zlatém voze
3.  vý povyskočí ze své skrýše  
paprskem si na zem píše
4.  ná kdo umí rovně držet hlavu
5.  z D postavit most na podlahu /zadrž dechu = ?
6.  z D s kočičkou si pěkně hrát
7.  z D nahrbitse, prohýbat
8.  vý hada nechat tiše spát
9.  ná na ocas mu nešlapat
10.  z D prolíst všechny skuliny
11.  vý být poslušný jak hodiny
12.  ná přivonět ke kvítkům z luk
13. = 2.  vý na dechovat čerszvy vzduch

Výukový pohled -  
 pro M, 28) 54

Básničky jóga:

**Motýlek:**

Motýlek si pěkně sedí,  
 na kytičky kolem hledí,  
 zamává si křídýlky,  
 už vyletí z postýlky.

} kole



Podívejte děti, kdopak to sem letí?  
 Nepoznáte motýlka?  
 Má duhová křídýlka.

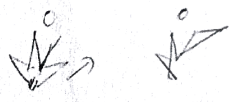
Já jsem malý motýlek,  
 mám pár žlutých křídýlek,  
 z květu na květ přeletím,  
 do světa se rozletím.

Dýchání  
 - ml / hlt, a  
 i křídýlka  
 "š"  
 há - v - š  
 kolo

MOTÝLEK  
 VPRÁV A KLOU SE  
 KOLIZOHE

**Broučci:**

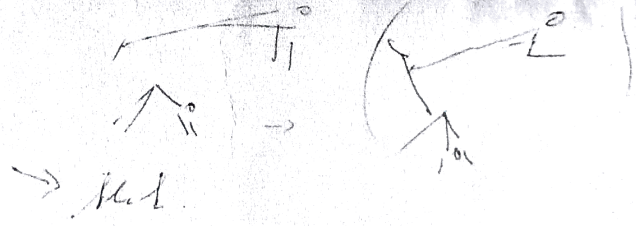
Malý brouček šikovní je,  
 nožičky si protahuje,  
 zkusi obě společně, cítí se pak báječně.



2. Exchelle ->  
 -> houpá

**Prkno - střecha:**

Tělo jako prkno jako mám,  
 za sebe se podívám,  
 nožku zvedám ke sluníčku,  
 podívám se na kytičku,  
 jsem jak malý zajíček,  
 co má v lese pelíšek.



**Chůze ve střechě - kočička - had:**

Chodím jako opička,  
 mám ohebná zádička,  
 lezu jako kočka,  
 mám dvě bystrá očka,  
 teď se plazím jako had,  
 budu s každým kamarád.

→ elsa  
 - po kolenu  
 plaví u

**Čáp:**

Zobák dělá klap-klap  
 stojím pěkně jako čáp.

