

Milé děti,

Víme jak moc máte rádi různé překážkové dráhy a cvičení v tělocviku.

Zkuste si trochu zacvičit i doma. Vytvořte si „žebřík z triček“ a budeme cvičit podle videa :

[https://www.youtube.com/watch?v=Vjj3Ca3Ybio&ab\\_channel=Telocvik.online](https://www.youtube.com/watch?v=Vjj3Ca3Ybio&ab_channel=Telocvik.online)

Přes žebřík můžete různě přeskakovat, běhat slalom, běhat slalom pozpátku .. Určitě si užijete spoustu zábavy!

### Cvičení s kostkou

Cvičit můžeš sám, ale také se sourozenci či rodiči. Hod' si kostkou a podle čísla udělej cvik.

1. Běh na místě – kolena nahoru
2. Pravý loket- levé koleno, levý loket – pravé koleno
3. Běh na místě – zakopávání
4. Stát na jedné noze – držet rovnováhu
5. Dřep
6. Skákat panáka

