

Milé děti, dneska jsme si pro Vás připravili 2 úkoly, kde si můžete hezky protáhnout tělo.

1. **Hlava, ramena, kolena, palce** – na známou písničku, kterou máš zde přiloženou i včetně videa si s námi zacvič. Tvým úkolem je dotýkat se těch částí svého těla, o kterých zrovna zpíváš a tempo zrychlovat.

**Hlava, ramena, kolena, palce**

The image shows a musical score for the song "Hlava, ramena, kolena, palce" in 2/4 time. The score is divided into four systems, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lyrics are written below the notes, and colored dots are placed above the notes to indicate which body part is being touched. The dots are: purple for head, teal for shoulders, yellow for knees, red for fingers, and orange for nose. The lyrics are: "Hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce, ko - le - na, pal - ce, hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce, o - či, u - ši, pu - sa, nos." The score ends with a double bar line.

Hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce,

5 ko - le - na, pal - ce, ko - le - na, pal - ce,

9 hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce,

13 o - či, u - ši, pu - sa, nos.

<https://youtu.be/h0XcdGIKTIY>

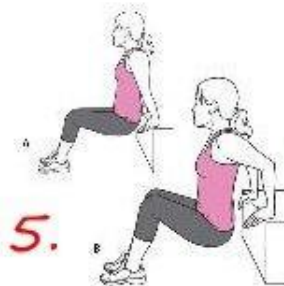
2. V druhé části si s námi zase můžeš zacvičit doma podle přiloženého obrázku. Tento úkol je o něco těžší než ten první, ale věříme, že to zvládneš a rozhýbeš celé tělo.

## DOMÁCÍ SESTAVA NA CELÉ TĚLO



1.

panáči  
50x



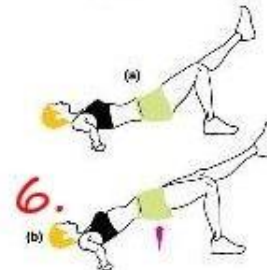
5.

tricepsy  
o židli  
10x



2.

dámské  
kliky  
10x



6.

most  
10x/10x



3.

sumo  
dřepy  
30x



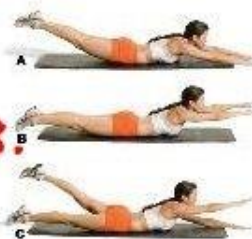
7.

plaňka  
roznožky  
50x



4.

horolezec  
(rychlý)  
50x



8.

plavání  
50x

počet kol 3 - 5 ;)