

ROZCVIČKA -žirafa

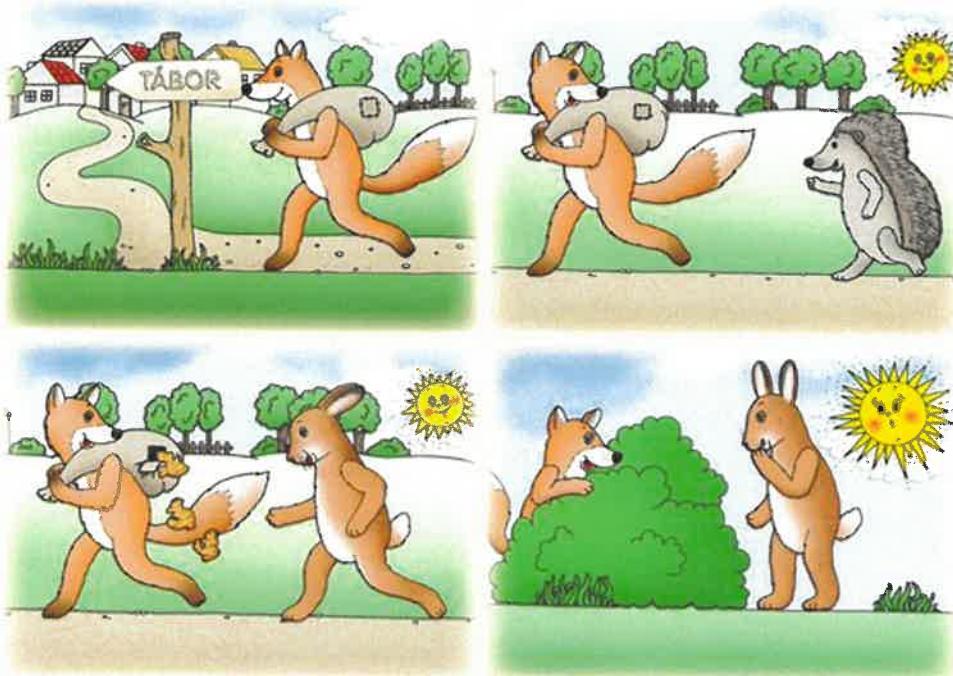
1. Kroutíme dlouhými krky z jedné strany na druhou. Pomaličku, půlkroužky zprava doleva a zpátky. Na každou stranu 4x.
2. Zakloníme naše dlouhé krky dozadu, chvíli koukáme nahoru a poté vrátíme hlavu zpátky a přitlačíme bradu na hrudník. Opakujeme 4x, hlavně pomalu a nenásilně.
3. Natáhneme naše dlouhé ruce – tedy rozpažíme. Půlkroužky protáhneme každou část paže. Začneme zápěstím, pokračujeme v loktech a končíme v ramenou.
4. Protáhneme se také v bocích. Chytíme se za boky a otáčíme s trupem kolem své osy, zkoušíme i osmičku. Na každou stranu 4x.
5. Nyní se chceme jako žirafa napít, tudíž rozkročíme nohy co nejdál od sebe a snažíme se natáhnout s rukama až na zem. Nesmíme však pokrčit nohy v kolenou. 4x se skláníme pro vodu.
6. Přitáhneme kopýtko k tělu. Za koleno chytíme nohu a přitáhneme k tělu, stojíme na jedné noze po dobu 3 s. Přitáhneme takto jak levou, tak pravou nohu. Opakujeme 4x.
7. Nakonec se vydýcháváme.

Překážková dráha

Při absolvování překážkové dráhy dbáme na bezpečnost.

1. Válíme sudy – batolení malých žirafátek – na podložce (PODLOŽKA)
2. Přejdeme po mostě přes řeku, kde se koupou krokodýli – po lavičce (LAVIČKA)
3. Z kruhu do kruhu – přeskakujeme kopýtky z jedné louže do druhé (KRUHY)
4. Rozhlédneme se po krajině po kamarádech – vylezeme na stůl (STŮL)
5. Napijeme se na posilněnou – ohneme se jako při rozcvičce, bez pokrčení v kolenou
6. Usneme vstoje, zkoušíme stát na jedné noze, s jedním okem přivřeným

BĚŽÍ LIŠKA K TÁBORU



Skládanka - PES

