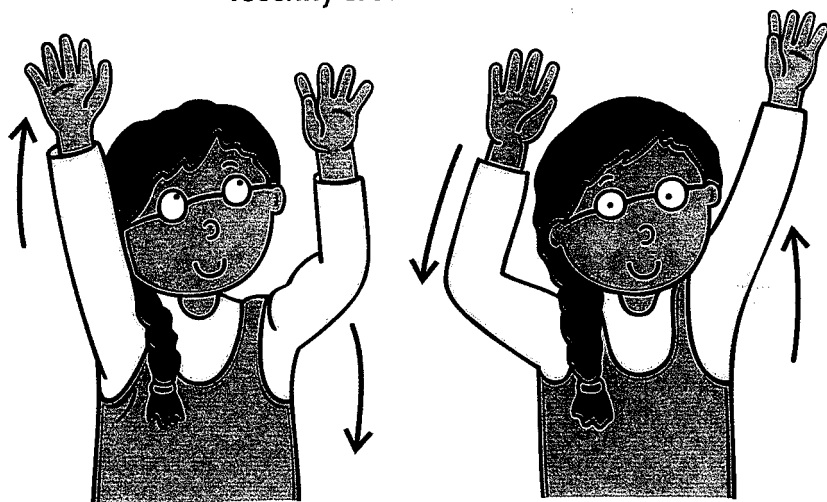




Podzim



Přišel podzim, hrušky zrají,
jablka se červenají.
Plný koš jich natrhám,
každému z vás jedno dám.
Natáhnu se pro jablíčko,
natáhnu se pro hruštičku,
všechny srovnám do košíčku.



Vytahování paží

Obě paže zvedneme nad hlavu a vytáhneme se až do konečků prstů. Ruce střídavě vytahujeme z ramen, jako bychom chtěli natrhat ovoce, které visí vysoko na stromě.

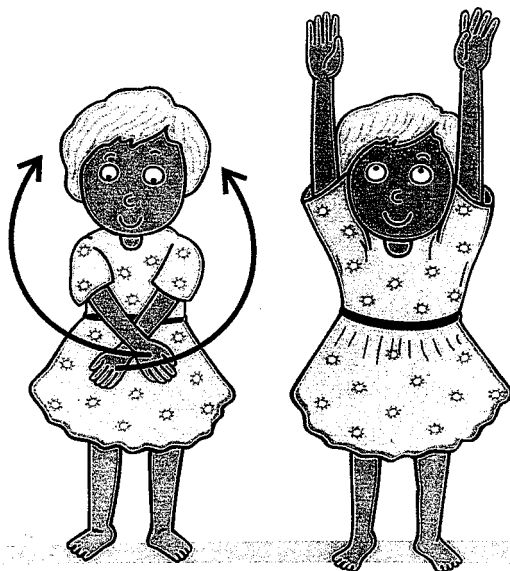


Sluníčko



Všichni dobře znáte
to sluníčko zlaté.

Každé ráno časně vstává,
vlídně na nás z výšky mává.
Každý den se z nebe směje,
paprsky nás krásně hřeje.



Kroužení pažemi

Oběma pažemi opisujeme velké kruhy. Zvedáme je obloukem do vzpažení, dlaně směřují dopředu, co nejvíce se vytáhneme vzhůru. Následně paže spouštíme obloukem dolů.



Činka



Já znám prima zábavu,
zvedat činku nad hlavu.
Krátím si tak dlouhou chvíli,
moje svaly při tom sílí.
Zvedám činku každý den,
ať jsem dobře připraven.



Hluboký předklon

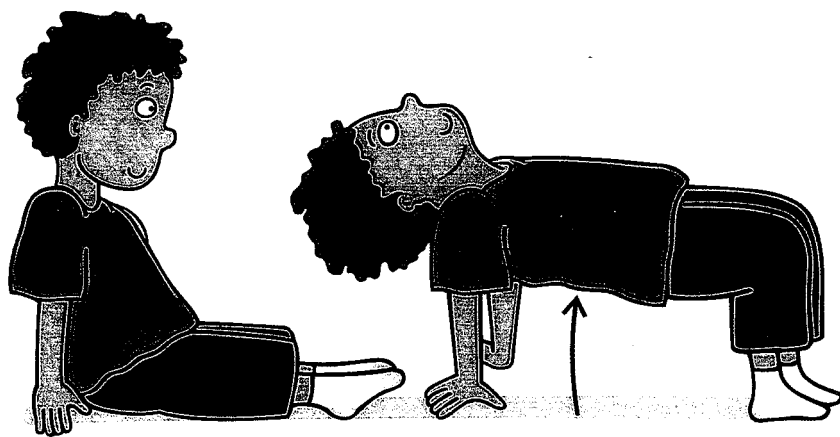
Stojíme mírně rozkročeni, předkláníme se, dlaněmi se snažíme dotknout země.

Ruce máme sevřené v pěst, jako bychom uchopili činku.

Paže zvedáme nahoru, páteř napřimujeme obrátel po obrátli.

Most

Postavili v Praze most,
krásný, velký, pevný dost.
Jezdí po něm všechny vlaky,
rychlíky i osobáky.



Zvedání pánve

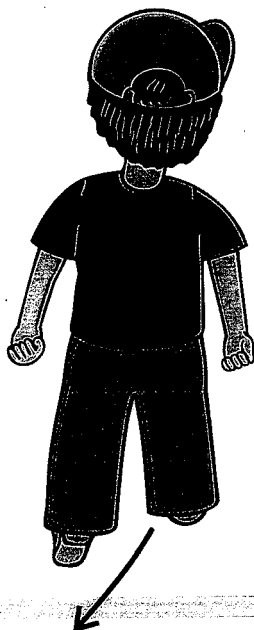
*Sedneme si na zem, ruce jsou podél těla a dotýkají se podlahy.
Pro větší stabilitu mohou být chodidla kousek od sebe.
Nohy skrčíme, zadeček zvedáme nahoru, a vytvoříme tak most.*



Rak



Vyzkoušej to taky tak,
lézt pozpátku jako rak.
Dva, tři kroky dozadu,
zlepší ti hned náladu.



Chůze vzad

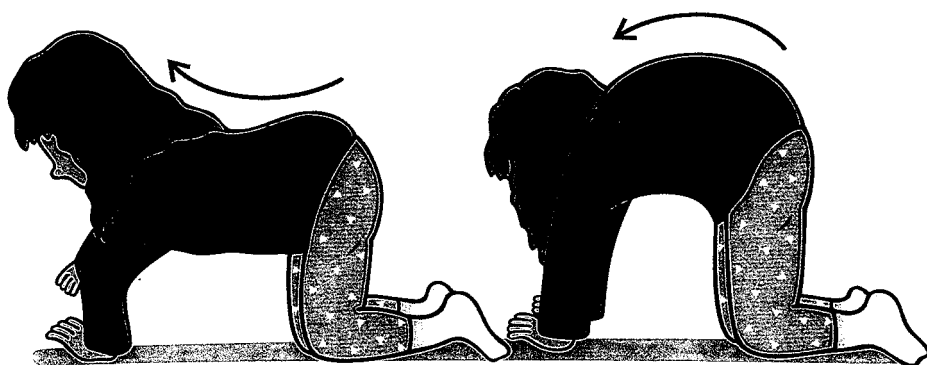
*Chodíme vzad. Při chůzi vzad nepřepadáváme dozadu, váha je na přední noze.
Dáváme pozor, abychom do něčeho nevrážili.*



Líza



Naše kočka Líza
sladké mlíčko lízá.
Stačí malá chvílička,
už je prázdná mistička.



Protahování

Klekneme si na zem a děláme kočičí hřbety.

Kufry

Těžké kufry táhnu,
doufám, že to zvládnou.
Já to zmáknu, to si piš!
Počkej chvíli, uvidíš!



Úklony stranou

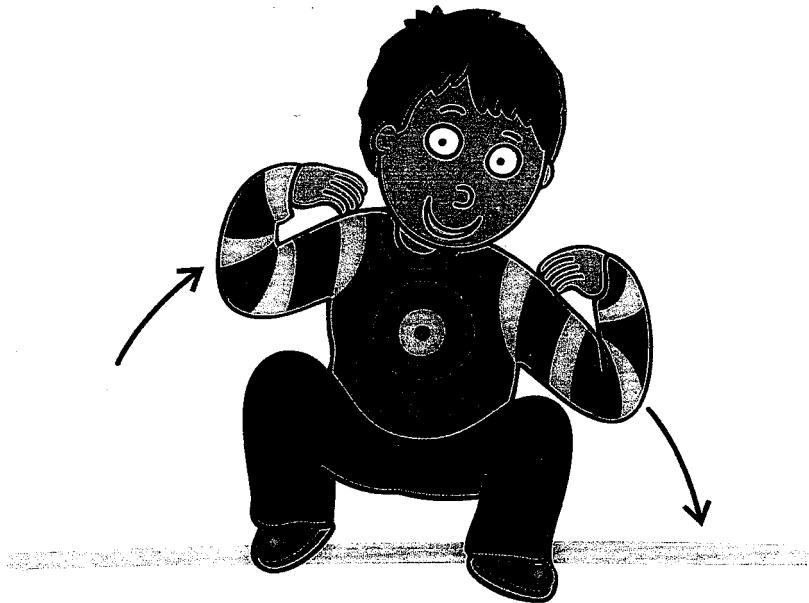
Stojíme v mírném roznožení, ruce jsou volně podél těla. S pocitem tíhy pouštíme hlavu stranou, pak následuje rameno a ruka, která se sune ke koleni (jako bychom táhli těžký kufří). Dbáme na čistý úklon, nestácíme trup do předklonu.



Káčátka



Jdou kačenky spolu,
jedna za druhou.
Zpívají si k tomu,
hola hej, hola hou.



Chůze v dřepu

*Dřepneme si s koleny co nejdále od sebe, dlaně dáme na ramena.
Chůzí ve dřepu napodobujeme malá káčátka.*



Houpací křesílko



Na houpací křesílko
sedí si vodník Česítko.
Každý večer při měsíčku,
houpe se tam u rybníčku.



Houpání

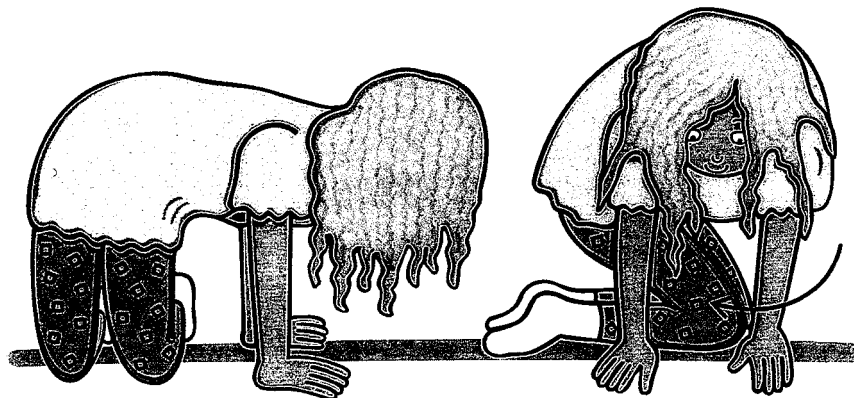
Sedíme na zemi, pokrčená kolena obejmeme pažemi a přitáhneme co nejbližší k hrudi.
Ze sedu se zhoupneme dozadu a zase zpátky, z páteře tak vytvoříme plynulý oblouk.
Napodobujeme tím vodníkovu houpací křesílko.



Pejsek Rek



Malý pejsek jménem Rek
na ocásek dostal vztek.
Ocásek svůj hledá,
pokoje mu nedá.



Úklony stranou v kleku

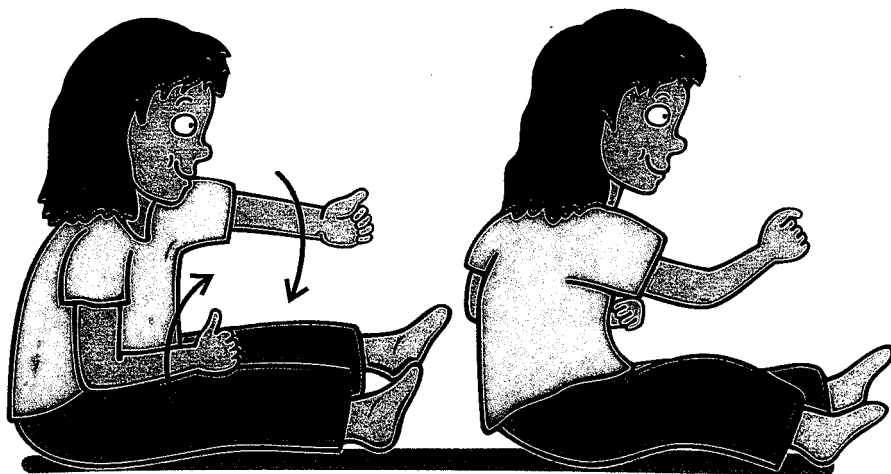
Klečíme, paže jsou v předpažení opřené dlaněmi o zem (podpora klečmo).
„Přešlapováním“ rukou po podlaze ukláníme trup i hlavu na pravou stranu, vytahujeme se za rukama, totéž opakujeme vlevo (stejně jako pejsek Rek, když hledá ocásek).



Mašina



Jede, jede mašina,
z Pardubic až do Zlína.
S radostí a kuráží,
míjí všechna nádraží.



Sunutí opřed v sedu na zemi

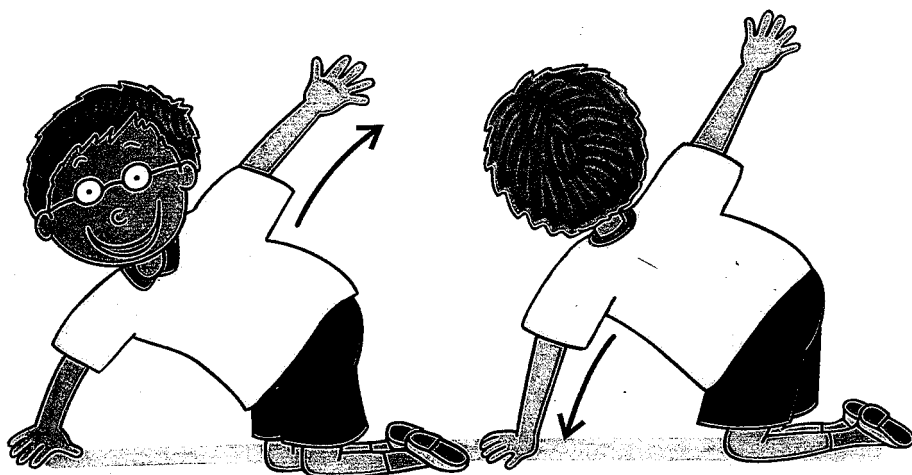
Posadíme se s rovnými zády a nataženýma nohama. Paže pokrčíme v loktech, ruce seopřeme v pěsti. Pěstmi opisujeme kruhy vpřed a napodobujeme tak práci kol oláku. Odrážíme se od země střídavě pravou a levoú hýždí, a tím postupujeme opřed.



Kočičí rozcvička



Každý den se po ránu
jako kotě protáhnu.
Jedna, druhá tlapička,
to je moje rozcvička.



Zvedání paží v kleku

Klečíme, paže jsou v předpažení opřené dlaněmi o zem (podpora klečmo). Pravou paži zvedáme nahoru a současně otáčíme trup opravo. Očima sledujeme pohyb dlaně.
Totéž provádíme na druhou stranu.