



# MOZOG, ZOBUŤ SA!

	ČERVENÁ	ORANŽOVÁ	ŽLTÁ	ZELENÁ	MODRÁ
	10x skákací panák	5x kliky	10x upaž a krúť sa v páse	10x preskoč ceruzku na podlahe	1x roztápajúci sa snehuliak
	5x Ľ.ruka k P.nohe a naopak	Dotkni sa piatich stien	5x spoj Ľ.laket' P.koleno a naopak	5x rozkroč predklon a späť	Skáč 1minútu na jednej nohe
	10x výskoky na mieste	10x drepy	10x ľah sed	10x+10x veľké, malé kruhy rukami	Cvič: Hlava, ramená, kolená...
	Do 10 hýb P. časťou tela	Tlač 10sek. ĽaP dlaň proti sebe	10sek. tri si uši, vystriet' záhyby	Píš ∞ Ľ.rukou P.rukou 5x	Ľ.ruka-búchaj na hrud' P-hladkaj hlavu
	10x výskoky	7x hlboký nádych a výdych	Do 10 hýb Ľ. časťou tela	do 20 bež na mieste	Píš ∞ oboma rukami
	Príd' k tabuli kačacím krokom	Napiš nohou svoje meno	3x Urob revúceho leva	Obíd' triedu krokom dozadu	5sek ruky hore, stoj na 1 nohe