

Jméno: Týden:10 6 cviků x 2x30 sekund								
Cviky s houbičkou na nádobí – budeš potřebovat 2 kusy	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Jiné aktivity
Upaž s houbičkou v pravé ruce. Polož na hlavu a levou rukou sundej a obráceně								
Upaž houbičky v obou pažích, předpažuj a zapažuj s dotekem houbiček								
Stoj, houbičky před sebou 40 cm v úrovni boků -na ně střídavě pokládej paty								
Sed snožný, houbičku držiš mezi kolena, nohy v pokrčení přitahuješ k tělu								
Leh na zádech, přednož, houbičkou opisuj osmičku mezi nohama/přendávej								
Leh na břicho, houbičky v obou pažích, vzpaž s dotekem houbiček a zapaž s dotekem houbiček za zády								

Ahoj sportovci, ke cvičení v tomto týdnu použijeme netradiční pomůcku, a tou budou houbičky na nádobí. Pokud, nemáte doma houbičky, zvolte jinou variantu/ složené ponožky apod./, doufáme, že nějaké doma máte. Hezky si zacvičte a vaše snažení zapisujte do tabulky a tu nám odešlete na školní e- mail děkujeme.