

Jméno:								
Týden:8 6 cviků x 2x30 sekund								
CVIKY S MÍČEM	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Jiné aktivity
Toč míč klem pasu								
Míč ve vzpažení dotkni se podlahy a opět do vzpažení								
V předklonu přendávej míč pod nohama - osmička								
Leh na zádech, míč mezi kotníky a zvedej nohy za hlavu								
Sed snožný, pokládej míč na pravobok a levobok								
Sed na paty míč ve vzpažení a předklon před sebe a zpět								

Ahoj sportovci, ke cvičení v tomto týdnu použijeme míč, velikost jako míč na vybíjenou, nebo overball /měkký míč/.Hezky si zacvičte a vaše snažení zapisujte do tabulky a tu nám odešlete na školní e- mail děkujeme.