|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Jméno:  Týden:2 6 cviků x 2x30 sekund | | |  | |  | |  | |
|  | Cviky – dnes se židlí | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | Jiné aktivity |
|  | Stoj před židlí  Střídavě pokládej P a L špičku chodidla |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Židli uchop nad hlavu a prováděj po dobu 30 s shyby se židlí |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Sed na židli, vztyk a obejdi židli, sed-vztyk-obejdi židli |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Leh na záda –polož nohy na židli, ruce za hlavu a zvedej tělo ke kolenům |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Rovný sed na židli , nohy zvedej do vodorovné pozice- natažené a sounož |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Stoj před židlí – uchopíš židli- otočit o 360°- položit židli a opakovat |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ahoj všichni, ve druhém týdnu naší domácí výuky/ distanční výuky/ budeme cvičit se židlí, kterou máme určitě všichni doma. Výšku židle přizpůsobte velikosti vaší postavy. Nezapomeňte zaznamenat váš výkon do tabulky a zase nám odešlete.

Vaši tělocvikáři