

7. týden: RYCHLÉ ZMĚNY POLOH

Hraji si na kovboje,
vleže, potom vestoje.
Ze stoje zas do sedu
na koni si pojedou.
Až z koníka seskočím,
ve skoku se otočím.



Už dobře víš, co je stoj, leh, dřep, klek, stoj na jedné noze. Zahraj si s rodiči nebo se starším sourozencem hru: zadá polohy, jak mají jít za sebou a ty je musíš co nejrychleji provést. Můžete si i vzájemně předcvičovat.

Vyzkoušej si co nejrychleji:

- stoj – leh na záda – stoj
- stoj – sed – leh – stoj
- výskok – otočit se dokola – výskok – sed

Rodiče: Tímto cvičením, hrou, nebo dokonce soutěží se rozvíjí soustředění a paměť, pohybová paměť a koordinace. Volte takové polohy, aby je dítě zvládlo, pokud je jen říkáte, musí samozřejmě znát jejich pojmenování. To je mnohem obtížnější a je nutné volit polohy základní. Pokud budete polohy předvádět, je možné přidat na složitosti. Je také důležitý počet poloh. Začněte nejprve se třemi jednoduchými polohami, kdy třetí je stejná jako první – vrací se do stejné polohy. Pak vyzkoušejte, co dítě zvládne, ale pamatujte, je to hra a zábava, ne drill! Můžete si také vyměnit role a pokyny bude dávat dítě.



Obrázek si obtáhni a vybarvi

