TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

TV\_02\_20

**Pracovní list**

Téma: Míčová školka

Zpracovala: Mgr. Lea Doudová

Postupně prováděj jednotlivá cvičení, tak jak jdou za sebou. Postupuj od desítek k jedničce, pokračuj 9 – 1, 8 – 1 atd. Počet opakování je dán názvem cvičení. Cvičení je třeba provést bez přerušení a chyby.

Desítky: vyhoď míč a chyť

Devítky: vyhoď míč, jednou tleskni a míč chyť

Osmičky: vyhoď míč, dvakrát tleskni a míč chyť

Sedmičky: vyhoď míč, v předpažení skrčmo zakruž předloktím kolem sebe

Šestky: prohoď míč pod nohou a chyť. Třikrát pod pravou, třikrát pod levou nohou.

Pětky: vyhoď míč, tleskni před a za tělem a chyť míč.



Čtyřky: vyhoď míč, udělej dřep a chyť míč.

Trojky: vyhoď míč, udělej obrat o 360º a chyť míč.



Dvojky: v předklonu přehoď míč přes záda před sebe a chyť míč.



Jedničky: vyhoď míč, udělej leh na břiše a míč chyť.

