

SPORTOVNÍ ABECEDA

DEJ SI ROZCVIČKU S ABECEDOU!
HLÁSKUJ RŮZNÁ SLOVA A POSTUPNĚ DĚLEJ CVIKY, KTERÉ JSOU U NICH NAPSANÉ.

A COUVEJ 20 KROKŮ A POTOM DOSKÁKEJ ZPĚT

B KUTÁLEJ BALON POUZE POMOCÍ HLAVY

C VYSKOČ 10x NA MÍSTĚ

D DĚLEJ, ŽE JEZDÍŠ NA KONI A POČÍTEJ PŘI TOM DO 12

E BĚŽ K NEJBLIŽŠÍM DVEŘÍM A ZPĚT

F KUTÁLEJ BALON LEVOU RUKOU PO TĚLE ZEZDOLA NAHORU A ZPĚT

G 10x POSKOČ NA LEVÉ NOZE

H 7x VYSKOČ JAKO ŽABÁK

I ZKUS SE DOTKNOUT STROPU A POČÍTEJ PŘI TOM DO 17

J UDĚLEJ 13 KROKŮ STRANOU DOPRAVA A DOSKÁKEJ ZPĚT

K CHOĎ JAKO MEDVĚD A POČÍTEJ PŘI TOM DO 20

L STŮJ NA PRAVÉ NOZE JAKO PLAMEŇÁK A POČÍTEJ DO 13

M POCHODUJ JAKO VOJÁK A POČÍTEJ DO 12

N MÁVEJ RUKAMA JAKO PTÁK 22x

O KUTÁLEJ BALON PRAVOU RUKOU PO TĚLE ZE SHORA DOLU A ZPĚT

P OTOČ SE NA MÍSTĚ 4x NA JEDNU STRANU A 3x NA DRUHOU

Q UDĚLEJ 9 KROKŮ STRANOU DOLEVA A DOSKÁKEJ ZPĚT

R SKÁKEJ PO PRAVÉ NOZE A POČÍTEJ PŘI TOM DO 12

S STŮJ NA LEVÉ NOZE JAKO PLAMEŇÁK A POČÍTEJ DO 13

T COUVEJ 20 KROKŮ A POTOM DOSKÁKEJ ZPĚT

U DĚLEJ, ŽE RUKAMA PLAVEŠ A POČÍTEJ DO 18

V SKÁKEJ JAKO PŘES ŠVIHADLO A POČÍTEJ DO 10

W UDĚLEJ 11 KROKŮ DOPŘEDU A SKÁKEJ ZPĚT DOZADU

X UDĚLEJ 15 DŘEPŮ

Y 10x POSKUČ NA PRAVÉ NOZE

Z 14x SE OHNI A DOTKNI SE PRSTŮ NA NOZE