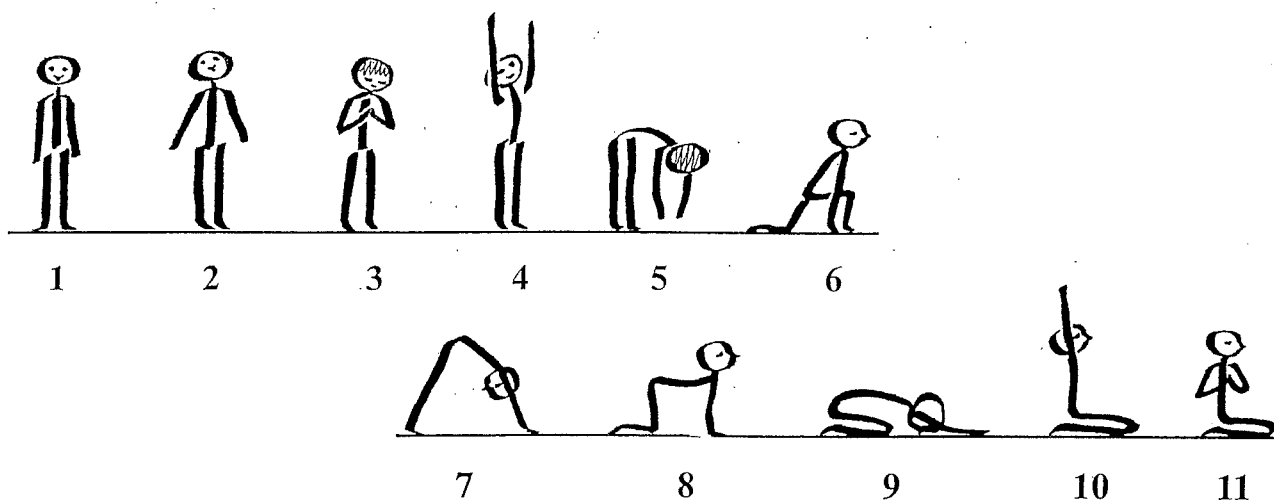
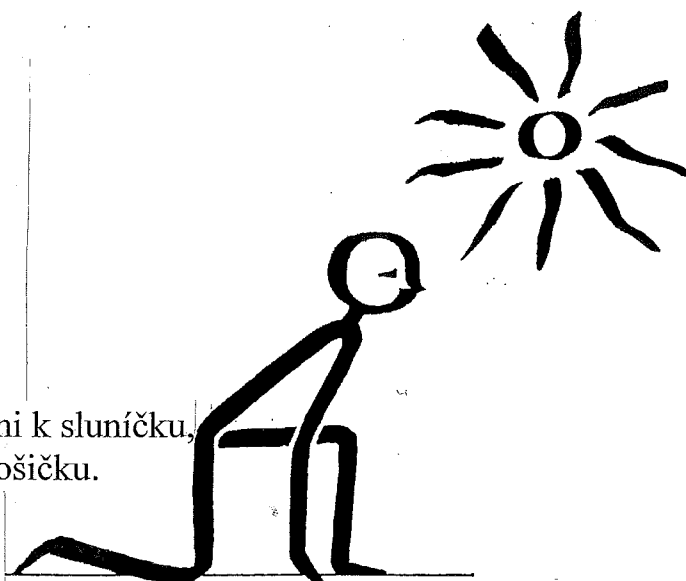


VELKÝ POZDRAV SLUNÍČKU

7/4

Motivace: Dlaně otoč k sluníčku,
spoj a dej je k srdíčku.
Podívej se k nebi vzhůru,
skloň se k zemi, pozor dej
a chvíli se nehýbej.
Levou dozadu a klekni,
pravou přisuň k levé,
velká hora je teď z tebe.
Klekní na zem, hlavu zvedni k sluníčku,
pak hned dolů uklonit se trošičku.
Nahoru se narovnej
a sluníčku zamávej.
Ruce spoj si k srdíčku,
usmívej se chvíličku.



Provedení:

- 1–5 popsáno v 1. části, cvik 1/2,
 - 6 – levou nohu dozadu a kleknout – provést vzpor dřepmo zánožný levou,
 - 7 – přinožit pravou, pánev zdvihnout – provést vzpor stojmo vysazeně („Hora“),
 - 8 – kleknout – provést vzpor klečmo, hlavu zdvihout a prohnout záda,
 - 9 – sednout na paty – provést klek sedmo, předklon a čelo položit na zem („Zajíc“),
chvíli setrvat ve výdrži,
 - 10 – vzpažit, spojit dlaně nad hlavou,
 - 11 – spojené dlaně před hrudník.
- Celou sestavu zacvičíme ještě jednou, avšak v pozici 6 zanožíme pravou nohu.

Poznámky:

Z pozice 11 se též můžeme vrátit obráceným sledem pozic do výchozí polohy 1.

