

# Obsah

<b>Než začneme cvičit</b> .....	9	Oslík .....	43
Nejčastější odchylky		Neposedná žába .....	44
od správného držení těla .....	10	Otesánek .....	45
Kde nejvíc chybujeme? .....	10	Čáp .....	46
Na co nesmíme zapomenout .....	11	Skákavé břicho .....	47
Vybíráme správný míč .....	12	Břišní tanec .....	48
Nemáte míč? – Nevadí .....	12	Neposedný míč .....	49
<b>Začínáme cvičit</b> .....	13	Vrabčák .....	50
Formy pohybové aktivity v rodině .....	14	Klaun .....	51
Formy pohybové aktivity		Silák .....	52
v mateřské škole .....	14	Louskáme oříšky .....	53
Formy pohybové aktivity		Klik .....	54
v základní škole .....	14	Krtek .....	55
Cvičíme s míčem .....	15	Váleček .....	56
Protahování, posilování, uvolňování .....	16	Chytáme mušku .....	57
Výběr cviků do lekce .....	17	Husička .....	58
<b>Popis cvičení</b> .....	19	Nafukovací balónek .....	59
Doporučení .....	20	Malujeme kroužky .....	60
Varianta bez míče .....	20	Semafor .....	61
Náročnost cvičení .....	20	Vrtule .....	62
Počet cvičicích .....	20	Koník hrabe .....	63
Pomůcky .....	20	Vojáci cvičí .....	64
<b>Hrajeme si s míčem</b> .....	21	Motýlek .....	65
<b>Cvičíme doopravdy</b> .....	25	Rybička .....	66
Ospalý oslíček .....	27	Kačer se probouzí .....	67
Turek .....	28	Plavání .....	68
Nepozorný zajíček .....	29	Bleška v psím kožíšku .....	69
Mlsný kocour .....	30	Žízala .....	70
Rozpustilý větrík .....	31	Líný medvěd .....	71
Jehla .....	32	Zavináč .....	72
Tlesknutí pod kolenem .....	33	Sem – tam .....	73
Čapí nožka .....	34	Sklužavka .....	74
Rozsvit – zhasni .....	35	Věšíme prádlo .....	75
Hlemýžď .....	36	Ježčí postýlka .....	76
Jablíčko .....	37	Zvědavý míč .....	77
Jezevec leze z nory .....	38	Okénko .....	78
Žirafa .....	39	Odrážená .....	78
Hříbek .....	40	Želva .....	79
Starý slon .....	41	Louskáme oříšky II .....	79
Sluníčko vychází, zapadá .....	42	Natahujeme lano .....	80
		Závory .....	81
		Šlapání .....	82
		Dotěrný komár .....	83
		Panák .....	84

Skákavá .....	85	Čertovská pohádka .....	129
Čertíkova kolíbačka .....	86	Oslí pohádka .....	132
Hadí tanec .....	87		
Bublina .....	88	<b>Cvičíme s overbaly</b> .....	135
<b>Cvičení ve dvojicích</b> .....	89	Výběr her a cvičení .....	135
Na zrcadlo .....	90	Doplňte si zásobník her a cvičení .....	136
Přehazovaná .....	90	Hry ve dvojicích .....	136
Brána .....	90	Hry pro skupinu dětí .....	137
Koulená .....	90	Cílená cvičení .....	139
Přetahovaná .....	90	Základní metodické postupy	
Předávaná .....	90	při cvičení s overbaly .....	139
Soutěž s drátěnkou .....	90	Guma .....	141
<b>Cvičení ve skupině</b> .....	91	Hrad na kopci .....	141
Kolo mlýnský .....	92	Most pro žízalu .....	142
Kopaná .....	92	Východ slunce .....	142
Had .....	92	Studánka .....	143
Sluníčko .....	92	Nadjezd .....	143
<b>Cvičení s dospělým</b> .....	93	Pomalý medvěd .....	144
Letadlo .....	94	Otevři – zavři .....	144
Most .....	94	Broučkův tunel .....	145
Masáž .....	94	Krteček .....	145
Koniček .....	94	Žízala věší prádlo .....	146
Rodeo .....	96	Tlačénka .....	146
<b>Náměty pro cvičební lekci</b> .....	97	Mačkání citrónu .....	147
<b>Pohádková cvičení</b> .....	99	Louskání oříšků .....	147
Myší pohádka .....	101	Závory .....	148
Ptačí pohádka .....	104	Stiskni – povol .....	148
Africká pohádka .....	106	Zvoneček .....	149
Strašidlácká pohádka .....	108	Hříbek .....	150
Ježibabí pohádka .....	111	Kozáček .....	150
Sluníčková pohádka .....	113	Labutě .....	151
<b>Pohádky s míčem</b> .....	115	Kocour .....	152
Výletní pohádka .....	115	Velký kopec, malý kopec .....	153
Kočí pohádka .....	118	Semafor .....	153
Lesní pohádka .....	120	Medvídě .....	154
Vodní pohádka .....	123	Rozsviř – zhasni .....	155
Brouhádky .....	126	Ježčí postýlka II .....	156
		Šipka .....	157
		Opičky .....	157
		Masáž .....	158
		Automasáž .....	158
		<b>Literatura</b> .....	159