

Obsah

PŘEDMLUVA	8
ÚVOD	9
SEZNÁMENÍ S PADÁKEM, NĚKTERÉ MOŽNOSTI VYUŽITÍ	12
Do kola se zatočíme	12
Vzhůru a dolů	13
Mrakodrap a domeček	14
Na Peška	15
Kolo, kolo mlýnský	16
Když jsme všichni pospolu	17
Pomalý hlemýžď, rychlý gepard	17
Poznáváme barvy	18
Holoubci pomáhají Popelce	20
Cirkus	21
Vlny	22
Mexická vlna	23
Kdo se schoval?	24
Princezna	25
Motýl na květu	26
Posíláme dárek	27
Kouzelný padák	28
Hra na žraloka	29
Housenka, kukla, motýl	29
Hra na sochaře	30
VYTVÁŘENÍ KOPULE	32
Uděláme domeček	32
Podbíháme pod kopuli	33
Jdeme do domečku	34
UFO	35
PADÁK, MÍČE, BALÓNKY	36
Koulení míčků	36
Slyšíš, kde je míček?	37
Který míč vyhraje?	37
Trpaslík a obr	37
Nadhazování míčků	38
Vycvičený míč	38
Využití nafukovacích balónků	39

Černá díra ve vesmíru a kometa	40
HRAJEME SI NEJEN NA ZVÍŘÁTKA	41
Myšičko, myš	41
Zajíc v zelí	42
Myši ve stodole	43
Myšky ve spíži	43
Myšky, myšky, běžejte	44
Ementál	44
Lvice v Africe	44
Medvěd	45
Vodník Frantík	46
PADÁK VE SPOJENÍ S HUDBOU	47
Prší, prší, jen se leje	47
Pásla ovečky	48
Mámo, táto, v komoře je myš	50
Pod dubem, za dubem	51
Koulelo se, koulelo červené jablíčko	52
Hastrmane, tatrmane	53
Víly tančí na vodní hladině	54
Relaxace	55
POHÁDKY A PADÁK	56
Pohádka o rybáři a rybce	56
Koláč z pouti	59
Jak vodní víly chtěly na houpačku	62
Altánek a myšky	64
Jak vodník sestavil pěvecký sbor	68
O kouzelném jablíčku	71
Kouzelné kolovrátky	73
O pyšné žábě	76
O kolečku z hodin	78
Cirkus u rybníka	80
Hrnečku, vař! I	82
Hrnečku, vař! II	84
STUHY A ŠÁTKY	85
Zacvičíme si?	85
Vycházky neoddělitelných	86
Seber stužku	87
Čertí ocásky nebo Veverčí ocásky	87
Na tropické hady	88

Na princeznu a čarodějnici	89
Na sochy – „Štronzo“	90
Šátek a míček na stolní tenis	91
Skákající žába	92
Létající komety	93
Hřej, sluníčko, hřej	94
Hledej kamaráda	95
Šáteček předcvičuje	95
Mám šáteček, mám	96
Červený šátečku	97
Marjánko, Marjánko	98
Princezny (víly) tančí	99
Vlnky se stužkou	100
Sáně tažené koníčky	101
Relaxace	102
KDO HLEDÁ, NAJDE	103
ZÁVĚR	115
SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY A NAHRÁVEK:	117