

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>6</b>	<b>Mosty a udržování rovnováhy</b> ....	<b>60</b>
Vývojové milníky .....	8	Nohy jako výtah .....	62
Pro a proti při cvičení .....	12	Vzhůru nohama .....	64
<b>Páteř, hrudník a ramena</b> .....	<b>14</b>	Zvedání .....	66
Tleskni a zatřes .....	16	Protahování trupu a houpaní .....	68
Krouživá masáž .....	18	Protahování trupu na míči .....	70
Kolébka .....	20	Rozhledna .....	72
Tření břicha .....	22	Chodící hora .....	74
Houpaní a koulení .....	24	Lezení na ramena .....	76
Válení se na míči .....	26	Stoj na ramenou dospělého .....	78
Pokročilé válení se na míči .....	28	Kotoul vzad .....	80
Most s podporou .....	30	Salto pozadu .....	82
Letící most .....	32	<b>Hraní rolí</b> .....	<b>84</b>
<b>Boky a nohy</b> .....	<b>34</b>	Výlet do zoo .....	86
Tleskání nohama .....	36	<b>Poděkování</b> .....	<b>96</b>
Polibek prstů u nohou .....	38		
Uvolňování kyčlí .....	40		
Motýlek .....	42		
Pohupování Motýlka .....	44		
Motýlek na míči .....	46		
Předklon .....	48		
Ruce nohy od sebe .....	50		
<b>Hlava a krk</b> .....	<b>52</b>		
Stoj na ramenou .....	54		
Stoj na rukou .....	56		
Kobra ze stoje na rukou .....	58		

