

# OBSAH

Úvod.....	5
Hry a hrátky s protahovacím účinkem.....	7
Protahovák.....	8
Myšák Felix.....	11
Skáču dobře, skáču rád.....	17
Skákací panák.....	17
ABC.....	19
Země – moře.....	21
Dlouhá cvičební guma.....	22
Procvičení plosky chodidla.....	25
Cesta lesem.....	25
Domeček před deštěm.....	26
Šneček.....	26
Mravenčí stezka.....	27
Mravenčí chůvičky.....	28
Mraveniště.....	28
Malované psaní.....	31
Myšička.....	32
Skákal pes.....	33
Koulelo se koulelo.....	34
Vitr.....	35
Letadlo.....	36
Prší, prší.....	37
Žába.....	38
Referenční seznam.....	39