

Obsah

Úvod	7
Cvičební jednotka	8
Úvodní část	8
Rušná část	8
Průpravná část	9
Hlavní část	10
Závěrečná část	11
Pohybové dovednosti	12
Dělení pohybových dovedností	12
Přehled dovedností, jež by měly ovládat děti předškolního věku	12
Základní polohy	17
Leh na zádech pokrčmo	17
Leh na zádech	18
Leh na břicho	19
Sed zkřížný skrčmo – turecký	20
Sed	21
Klek sedmo	22
Vzpor klečmo	23
Podpor na předloktích klečmo sedmo	24
Stoj	25
Úvod do praktické části	27
Základní pohybové dovednosti jednotlivých zvířátek	28
Myška	32
Myška v nebezpečí	32
Zvědavá myška	39
Myška v dešti	45
Myška a ocásek	51

Kočka	60
Kočka a kotě	60
Kočka a myš	67
Kočka a klubíčko	74
Kočičí drápek	79
Pes	86
Pes a štěně	86
Pes a míč	92
Pes a bouda	98
Pes a vodítko	107
Literatura	118