

Obsah

zklidnění

kolektivní hry

obratnost

1. týden		7. týden		13. týden		19. týden	
Nafukování balónku	6	Běžec		Zrcadlo	54	Sportovní Uno®	78
Výroba dvou žonglovacích míčků	7	před startem	30	Tanec v zrcadle	55	Sudy	79
Posílání míčků	8	Akrobatický míč	31	Závod		Příběh o nabytku	80
Jezdec na koni	9	Lov obrázků	32	proti času	56	20. týden	
2. týden		Bojovník	33	Protahování zády k sobě	57	Vlaštovka	81
Míč na procházce	10	8. týden		14. týden		Balónku, leť!	82
Žonglování s míčkem	11	Plavec	34	Čistíme		Orel rozpíná křídla	83
Horké míčky	12	Vodní výtah	35	zrcadlo	58	21. týden	
Velký míč	13	Kin-ball	36	Želva a liška	59	Klokán	84
3. týden		Prkno		Rychle do domečku!	60	Skákací panák	85
Klouby na kolotoči	14	na vodě	37	Přenes zrcadlo!	61	Panák pod vodou	86
Žonglování ve dvou	15	9. týden		15. týden		Motýlek	87
Pohni se!	16	Rozcvička pro celé tělo	38	Terč	62	22. týden	
Balón	17	Létající talíř	39	Trénujeme hod do koše	63	Zvířecí Uno®	88
4. týden		Dirigent	40	Kohoutí zápasy	64	Uhádni barvu zvířete	89
Míček na výletě	18	Kolébka	41	Koberec	65	Kde je schovaná moje karta?	90
Žonglování ve dvou, vsedě i vstoje	19	10. týden		16. týden		Hlemýžď	91
Samá voda, hoří!	20	Pohyby křížem loket–koleno	42	Spidermanův krok	66	23. týden	
Malujeme balón	21	Počet sedí!	43	Výstup na židli	67	Sportovní skákací panák	92
5. týden		Střelba na cíl	44	Číšník v kavárně	68	Zvířecí ples	93
Vír	22	Protáhni se jako lev	45	Židle	69	Driblovací panák	94
Siamská dvojčata	23	11. týden		17. týden		Housenka	95
Gól!	24	Pohyby křížem ruka–pata	46	Medvědí krok	70	24. týden	
Míček na cestách	25	Pizza rekord	47	Medvěd v brlohu	71	Bažina s krokodýly	96
6. týden		Lov přírodních pokladů	48	Talíře	72	Přeskoč přes švihadlo!	97
Kroky	26	Příběh pro 4 pozice	49	Prkno	73	Kopací panák	98
Hod' kostkou a jdi!	27	12. týden		18. týden		Protahování lýtek	99
Obří a mravenčí kroky	28	Probuzení kočky	50	Krabí krok	74	25. týden	
Masáž chodidel	29	„Kuba řekl...“	51	Závody pavouka, medvěda a kraba	75	Jumping Jack	100
		Běž a hod!	52	Pavučina	76	Levhartí skok	101
		Kočičí hřbet	53	Stůl	77	Rajčata	102
						Růžový plameňák	103

výrazový pohyb

sport a zábava

tradiční hry

dráha

rozcvičení

26. týden		33. týden		40. týden		47. týden	
Skákání přes švihadlo střídavě	104	Loďka na vodě	132	Rytířovy bříšáky	160	Kružítko	188
Skok do výšky	105	Podložka-loďka	133	Hra s kolíčky na prádlo	161	Sportovní víla	189
Bludiště	106	Námořní bitva	134	Území	162	Pravý úhel	190
Volavka	107	Lodní stožár	135	Střelec	163		
27. týden		34. týden		41. týden		48. týden	
Trénink		Zvedání pánve	136	Předej dar	164	Oblouk (plavec)	191
se švihadlem	108	Jestřáb	137	Kuželky	165	Slalom	192
Ariadnina nit	109	Kurýr	138	Opičí dráha	166	Úhelník	193
Skok antilopy	110	Loď v přístavu	139	Slunce	167		
Příběh malé housenky	111			42. týden		49. týden	
28. týden		35. týden		Rytíři se rozcvičují	168	Nůžky (kmitání)	194
Káča	112	Dřepovací výtah	140	Finské kuželky	169	Nohsled	195
Socha	113	Šampion rodiny	141	Slalom mezi lahvemi	170	Thèque	196
Průvodce	114	Hra na akrobata	142	Západ slunce před stromem	171	Svíčka	197
Z housenky je motýl	115	Příběh lodě	143			50. týden	
29. týden		36. týden		43. týden		Geometrická série	198
Vlak v tunelu	116	Výtah na břišní svaly	144	Horolezec	172	Sněžnice	199
Žralok	117	Slepice, lišky, zmije!	145	1, 2, 3... šplhej!	173	Ležatá osmička	200
Tančící šátek	118	Opice	146	Skákání gummy	174		
Šátek v letu	119	Dálnice	147	Západ slunce na moři	175	51. týden	
30. týden		37. týden		44. týden		Sporty ve zpomaleném záběru	201
Šátková masáž	120	Tři výtahy	148	Zdravíme zem	176	Žirafa a mravenec	202
Klobouk	121	Výtahová klec	149	Pelota holýma rukama	177	Sněhulák	203
Vrhači šátků	122	Pavouk na trampolíně	150	Lukostřelecký víceboj	178	52. týden	
Protahování se šátkem	123	Letadlo	151	Den slunce	179	Klouzačka	204
31. týden		38. týden		45. týden		Sáňky	205
Napjatý šátek	124	Kája na cestách	152	Rozcvička mořské hvězdice	180	Na mrazíka	206
Žonglování se dvěma šátky	125	Co nejvíc přihrávek	153	Plavání mořské hvězdice	181	Strom a roční období	207
Lov šátku	126	Frisbee golf	154	Raketa	182		
Kobra	127	Okruh kolem hlavy	155	Všechny západy slunce	183		
32. týden		39. týden		46. týden			
Jízda na kole	128	Kavalír	156	Geometrické tvary	184		
Na kolo bez obav!	129	Zásah!	157	Triky s hakysákem	185		
Hlava a nohy	130	Střelba z luku à la pétanque	158	Tvary z těla	186		
Plachetnice	131	Taiči raketa	159	Trojúhelník	187		



Do sněhu



Žonglování



Narozeniny



Vodní hra



Na ven



Kruhový trénink