

# Obsah

<b>Než začneme cvičit</b> .....	9	Jablíčko .....	37
Nejčastější odchylky od správného držení těla .....	10	Jezevec leze z nory .....	38
Kde nejvíc chybujeme? .....	10	Žirafa .....	39
Na co nesmíme zapomenout .....	11	Hříbek .....	40
Vybíráme správný míč .....	12	Starý slon .....	41
Nemáte míč? – Nevadí .....	12	Sluníčko vychází, zapadá .....	42
<b>Začínáme cvičit</b> .....	13	Oslík .....	43
Formy pohybové aktivace v rodině ..	14	Neposedná žába .....	44
Formy pohybové aktivace v mateřské škole .....	14	Otesánek .....	45
Formy pohybové aktivace v základní škole .....	14	Čáp .....	46
Cvičíme s míčem .....	15	Skákavé břicho .....	47
Protahování, posilování, uvolňování .....	16	Břišní tanec .....	48
Výběr cviků do lekce .....	17	Neposedný míč .....	49
<b>Popis cvičení</b> .....	19	Vrabčák .....	50
Doporučení .....	20	Klaun .....	51
Varianta bez míče .....	20	Silák .....	52
Náročnost cvičení .....	20	Louskáme oříšky .....	53
Počet cvičících .....	20	Klik .....	54
Pomůcky .....	20	Krtek .....	55
<b>Hrajeme si s míčem</b> .....	21	Váleček .....	56
<b>Cvičíme doopravdy</b> .....	25	Chytáme mušku .....	57
Ospalý oslíček .....	27	Husička .....	58
Turek .....	28	Nafukovací balónek .....	59
Nepozorný zajíček .....	29	Malujeme kroužky .....	60
Mlsný kocour .....	30	Semafor .....	61
Rozpustilý větřík .....	31	Vrtule .....	62
Jehla .....	32	Koník hrabe .....	63
Tlesknutí pod kolenem .....	33	Vojáci cvičí .....	64
Čapí nožka .....	34	Motýlek .....	65
Rozsvíť – zhasni .....	35	Rybička .....	66
Hlemýžď .....	36	Kačer se probouzí .....	67
		Plavání .....	68
		Bleška v psím kožíšku .....	69
		Žížala .....	70
		Líný medvěd .....	71
		Zavináč .....	72
		Sem – tam .....	73
		Skluzavka .....	74
		Věšíme prádlo .....	75

Ježčí postýlka .....	76	Had .....	92
Zvědavý míč .....	77	Sluníčko .....	92
Okénko .....	78	<b>Cvičení s dospělým</b> .....	93
Odrážená .....	78	Letadlo .....	94
Želva .....	79	Most .....	94
Louskáme oříšky II .....	79	Masáž .....	94
Natahujeme lano .....	80	Koníček .....	94
Závory .....	81	Rodeo .....	96
Šlapání .....	82	<b>Náměty pro cvičební lekci</b> .....	97
Dotěrný komár .....	83	<b>Pohádková cvičení</b> .....	99
Panák .....	84	Myší pohádka .....	101
Skákavá .....	85	Ptačí pohádka .....	104
Čertíkova kolíbačka .....	86	Africká pohádka .....	106
Hadí tanec .....	87	Strašidlácká pohádka .....	108
Bublina .....	88	Ježibabí pohádka .....	111
<b>Cvičení ve dvojicích</b> .....	89	Sluníčková pohádka .....	113
Na zrcadlo .....	90	<b>Pohádky s míčem</b> .....	115
Přehazovaná .....	90	Výletní pohádka .....	115
Brána .....	90	Kočí pohádka .....	118
Koulená .....	90	Lesní pohádka .....	120
Přetahovaná .....	90	Vodní pohádka .....	123
Předávaná .....	90	Brouhádky .....	126
Soutěž s drátěnkou .....	90	Čertovská pohádka .....	129
<b>Cvičení ve skupině</b> .....	91	Oslí pohádka .....	132
Kolo mlýnský .....	92	<b>Literatura</b> .....	135
Kopaná .....	92		