

Obsah

ÚVOD	9
Cíl knihy	10
Proč cvičit s dětmi?	11
O taj-či.....	13
Přístup ke cvičení.....	15
Jak s knihou pracovat	16
Tipy a doporučení	17
Malé poznámky k instrukcím ke cvičení	18
ROZCVIČKA	19
PROBUZENÍ TĚLA	20
PRUŽNÝ STROM SE VĚTREM OHNE	22
CHODIDLO JAKO DOMEČEK	24
CHŮZE PO ŠPIČKÁCH A PO BOČNÍ HRANĚ CHODIDEL	26
PÍĐALKA	28
SCHOVÁVÁNÍ PALEČKŮ U NOHOU PŘED ŽABÁKEM CUMLÍKEM	30
HOUPÁNÍ NA CHODIDLECH	32
RAZÍTKOVÁNÍ PALEČKEM	34
UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ PRO DLANĚ A ZÁPĚSTÍ	36
DRÁPY – ZOBÁK – TLAPKY	38
POHOUPÁNÍ PAŽÍ	40
PROVĚŠENÍ Z TRUPU, MÁCHÁNÍ PRÁDLA	42
DĚLÁM MÍSTO VE SVÉM BŘÍŠKU	44

SILÁK VĚNA – Posilovací cvičení s pet lahvemi	46
TROSEČNÍK	48
VOLAVKA PROSÍ O VODU	50
VYPOUŠTĚNÍ ČERTÍKŮ A ZLOBÍTEK	52
SPÍME	54
VYTVÁŘÍME SI PROSTOR	56
POSKOČÍME SI	60
DOBRÝ POSTOJ	63
NOHY STOJÍ NA ZEMI	64
RAMENA SEDÍ NA TRUPU	66
HLAVA ZAVĚŠENÁ SHORA	68
DRAK SI POLETUJE	70
SÍLA BYDLÍ V BŘÍŠKU	72
MÁME DOBROU NÁLADU	76
KAMARÁDÍME S GRAVITACÍ	78
TAJ-ČI POZICE A ČCHI HRÁTKY	81
VODA, HORA, OHEŇ	82
VLNĚNÍ	84
JEŘÁB	86
ZLATÝ KOHOUT NA JEDNÉ NOZE	88
STRÍLENÍ Z LUKU	90
SLUNÍČKO A ZEMĚ	92
SEMÍNKO	94
STROM	96

DRAK SNÍDÁ – POLYKÁ VODU A PAPERKY SLUNÍČKA	98
HRA NA HNÍZDEČKA	100
PO OBLOZE MRAKY PLUJÍ	102
OPIČKY	104
NEBE – ZEMĚ	106
NEBE – ZEMĚ II	108
ZÁVĚR	111

