

CVIČÍME S ABECEDOU

Zacvič si podle písmen ze svého jména nebo příjmení.



A

Udělej 5 dřepů.



M

Lehni a sedni 3x za sebou.



B

Udělej 4 žabáky.



N

Udělej holubičku.



C

Lehni si a odpočívej.



O

Vytáhni se za sluníčkem.



D

Pochoduj jako medvěd.



P

3x se předkloň a narovnej.



E

Poskakuj na levé noze.



Q

Procházej se po špičkách.



F

Poskakuj na pravé noze.



R

Pochoduj jako voják.



G

Mávej rukama jako pták.



S

Udělej kolébku a kolíbej se.



H

Chod' pozpátku.



T

Plaz se po zemi.



CH

Pohybuj se jako krab.



U

Sedni a stoupni 5x.



I

Sedni si do tureckého sedu.



V

Dělej, jako když plaveš.



J

Poskakuj doprava a doleva.



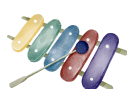
W

Zatancuj si.



K

Udělej 5 kroků dopředu.



X

Zaskákej si panáka.



L

Udělej 5 kroků dozadu.



Y

Poskakuj dopředu a dozadu.



Z

Nadechni se a vydechni.