



Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět

Přeskoč 10x snožmo nějakou překážku

Skákej minutu přes švihadlo (když nemáš, předstírej ho)

Plaz se jako had

Chod' po zpátku jako krab (na čtyřech)

Udělej libovolný cvik

Utíkej na místě co nejrychleji to jde.

Skákej panáka

Skákej jako žabák

Pochoduj jako voják, pořádně zvedej kolena



Chod' po špičkách a dotkni se mraků, počítej do patnácti

Polož se na záda a jeď na kole z kopce

Udělej 10 kroků před sebe a zpět doskákej

Zkus udělat 5 sedů-lehů

Zatanči si svůj oblíbený tanec

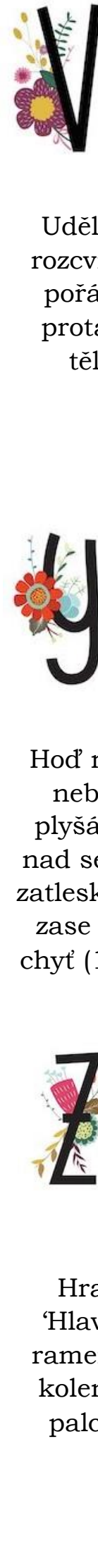
Udělej 10 dřepů

Vyskoč 10x na místě

Stůj na levé noze a počítej do 10, pak na pravé a počítej do 10

Válej sudy na zahradě (nebo nahraď jiným cvikem)

Jdi na krátkou procházku. Klidně jen po zahradě nebo před domem. ☺



Udělej si rozcvičku, pořádně protáhni tělo.

Hod' míč nebo plyšáka nad sebe, zatleskej a zase ho chyť (10x)

Hraj 'Hlava, ramena, kolena, palce'