

# Předškoláci

## v pohybu 3

cvičíme jako opice a lev



Hana Volfová, Ilona Kolovská

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





**Hana Volfová, Ilona Kolovská**

**Předškoláci v pohybu 3**  
**cvíčíme jako opice a lev**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
jako svou 4323. publikaci

Ilustrace Monika Wolfová  
Jazyková úprava Gabriela Janů  
Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Sazba Šimon Jimel  
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák  
Fotografie Miroslav Šneberger  
Počet stran 120  
První vydání, Praha 2011  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiný způsob – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-247-3590-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7425-1 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	7
<b>Pohybové dovednosti pod drobnohledem</b> .....	8
Lokomoční dovednosti .....	8
Manipulační dovednosti.....	11
<b>Základní pohybové dovednosti jednotlivých zvířátek</b> .....	15
Opice .....	15
Lev .....	17
<b>Úvod do praktické části</b> .....	19
<b>Opice</b> .....	20
Opice a návštěvníci v ZOO .....	20
Opice a cirkusová představení.....	41
Opice a džungle .....	57
<b>Lev</b> .....	76
Lev a cirkusové vystoupení .....	76
Lev v džungli .....	85
Lev v ZOO .....	94
Lví hrátky.....	104
Pohybové hry.....	116
<b>Literatura</b> .....	119



# Úvod

Na úspěšnou první a druhou publikaci *Předškoláci v pohybu – cvičíme jako myška, kočka a pes* a *Předškoláci v pohybu 2 – cvičíme jako zajíc, žába a had* navazuje v pořadí již třetí kniha věnovaná, podobně jako předchozí dvě, metodice pohybové průpravy předškolních dětí. Tentokrát budeme cvičit s opičkami a s králem zvířat, lvem. V publikaci naleznete nápady na jednodušší i složitější pohybové činnosti, které je možno využít v průběhu celého dne, nechybí náměty na ranní cvičení či cvičební jednotky zaměřené na pohybovou přípravu. Věříme, že užitečnou novinkou budou pro učitele minizásobníky pohybových činností s netradičním náčiním a s využitím různého nářadí.

Vše je opět motivačně spojeno se schopnostmi vybraných zvířátek a text je doplněn velkým množstvím fotografií a obrázků.

Tentokrát si zahrajeme...

...na **opičky v zoologické zahradě**, které jsou vždy rády středem pozornosti. Pobaví diváky neohroženými kousky na lánách, stromech a lanech nebo manipulací s kokosovými ořechy, které používají stejně jako děti míče. Navštívíme **circusové představení**, při kterém hbité a zábavné opičky diváky nikdy nezklamou. Vynikají především při napodobování dopravních prostředků, sportovců či žonglérů – neboť opičené je jim vlastní. Svou mrštnost, zručnost a obratnost nám ukážou i s **velkými míči**. Nejraději se však pohybují **v džungli**.

...a na **lva** rozvážného, rychlého, silného, budícího respekt a autoritu, prostě krále zvířat. Jdeme-li na **circusové představení**, je na lvy skvělá podívaná. Hlediště utichá a divákům se tají dech při proskakování obručemi, chůzi po překážkách či odvážných skocích. **Lví hrátky** milují lvičata, která se pokoušejí o první skoky. Přestože lvi mají **v zoologické zahradě** podmínky přizpůsobené životu ve volné přírodě, je jim lépe **v džungli**. V přírodě bojuje lev s jinými lvy o vedení smečky, loví potravu, vítězí vždy ten nejsilnější. Každý den dokazuje sobě i ostatním zvířatům, jak je rychlý, při běhu mu hrají svaly na celém těle. Ač působí jako klidňas, který nenápadně vyčkává, překvapuje vždy rychlostí startu za svou kořistí. Postrachem může být i jeho řev. Čeká na svou příležitost celé hodiny a bývá to nelítostný souboj kdo s koho... zaváhá-li kořist, lev vítězí...

*Tak už si pojďte hrát...*

Autorky



# Pohybové dovednosti pod drobnohledem

V první publikaci jsme se věnovali dovednostem nelokomočním, hlavně správnému provedení základních poloh. V druhé publikaci byly pod drobnohledem pohyby jednotlivých částí těla ze základních poloh a dovednosti lokomoční. V této publikaci se zaměříme na navazující lokomoční dovednosti a na dovednosti manipulační.

## Lokomoční dovednosti

### Malá trampolína (malý můstek)

#### OPAKOVANÉ SKOKY

##### Technika

Nástup na malou trampolínu ze země nebo ze stejně vysokého náradí (např. lavička, švédská bedna), současný odraz z obou chodidel do výšky s dokončením odrazu přes špičky, práce paží směrem do vzpažení pomůže při odrazu, pohled očima před sebe, důležité je zpevnění celého těla.

##### Nejčastější chyby

- nezpevněné tělo,
- odraz z celých chodidel (nepružné kotníky),
- pokrčené dolní končetiny po odrazu,
- pohled očima pod nohy.

##### Doporučení pro nácvik

- zařazením zpevňovací průpravy usnadníme dokonalejší zpevnění těla při skocích;
- výšku skoku a zpevnění těla můžeme ovlivnit umístěním (podržením) destičky nad hlavou dítěte, po odrazu se dítě snaží hlavou dotknout destičky;
- umístíme-li na stěnu (žebřiny) obrázek nebo plyšové zvířátko, usnadníme pohled očima vpřed.



## Dopomoc

- v pozici vedle dítěte mírně vpředu – uchopit dítě jednou rukou za paži a druhou rukou za dlaň;
- v pozici před dítětem – uchopit dítě za obě ruce;
- v pozici vedle dítěte mírně vpředu – uchopit dítě za ruku;
- v pozici vedle dítěte – umístit ruce před a za dítě.



a)



b)



c)



d)





### SKOK S ROZBĚHEM

#### Technika

Rozběh, odraz z jedné nohy před trampolínou (můstkem), dopad a odraz snožmo z trampolíny (můstku), dopad snožmo na žíněnku (gymnastickou duchnu). Důležité je zpevnění celého těla při odrazu a v letové fázi.

#### Nejčastější chyby

- zpomalení nebo zastavení před trampolínou (můstkem),
- odraz před trampolínou (můstkem) snožmo, odraz z trampolíny (můstku) z jedné nohy,
- nezpevněné tělo při odrazu a v letové fázi.

#### Doporučení pro nácvik

- nácvik této pohybové dovednosti provádíme až po zdokonalení opakovaných skoků na trampolíně (můstku);
- u vysoké trampolíny provádíme náskok na trampolínu (můstek) nejprve ze dvou tří kroků ze stejné výšky (před trampolínu umístíme lavičku nebo švédskou bednu na délku);
- u dětské trampolíny můžeme provádět náskok přímo po krátkém rozběhu.

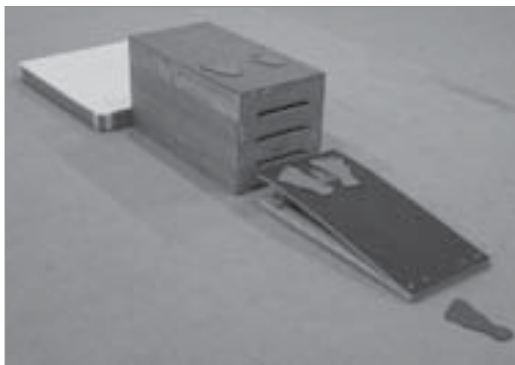
#### Dopomoc

Cvičitel stojí mírně vpředu před skákajícím dítětem, s připravenou paží před dítětem.

### NÁSKOK NA MALOU KOZU NEBO ŠVÉDSKOU BEDNU (DO KLEKU, DO DŘEPU)

#### Technika

Rozběh, odraz z jedné nohy před můstkem, dopad a odraz snožmo z můstku, dohmat rukama na malou kozu (švédskou bednu) dále od okraje, doskok na kozu (švédskou bednu) na kolena, do dřepu, stoj, seskok na žíněnku.



## Nejčastější chyby

- zpomalení nebo zastavení před kozou (švédskou bednu),
- odraz před můstkem snožmo, odraz z můstku z jedné nohy,
- dohmat rukama na přední okraj kozy (švédské bedny),
- nebezpečné tělo při seskoku z kozy (švédské bedny).

## Doporučení pro nácvik

- nejprve nacvičujeme opakované skoky na můstku s oporou rukama o malou kozu (švédskou bednu);
- pokud máme k dispozici švédskou bednu, doporučujeme zahájit nácvik na tomto nářadí.

## Dopomoc

V pozici vedle kozy (švédské bedny) uchopíme dítě jednou rukou za paži a druhou rukou nad zápěstím.



*Dopomoc při naskoku na kozu*

# Manipulační dovednosti

## Malé míče

### HOD OBOURUČ OD PRSOU

#### Technika

Stoj mírně rozkročný, jedna noha mírně vpředu, míč držet před hrudníkem oběma rukama s pokrčenými pažemi, prsty rozloženy od sebe na míči, palce v poloze mírně k sobě, lokty u těla. Prudkým trčením paží vpřed odhod míče s dokončeným pohybem zápěstí.



### Nejčastější chyby

- lokty vystrčeny od těla, s tím související chybné rozložení prstů na míči a poloha palců proti sobě,
- odhod míče z pokrčených paží bez dokončeného pohybu zápěstí.

### Doporučení pro nácvik

- pro tento způsob hodu používáme středně velký míč;
- vystrčené lokty od těla můžeme odstranit úpravou polohy prstů na míči a polohy palců.

### HOD JEDNORUČ VRCHEM

#### Technika

Stoj mírně rozkročný, levá noha vpředu (pro leváky je vpředu pravá noha), míček držet v pravé dlani, zapažit v úrovni ramen s mírným natočením trupu vpravo. Hod vychází z rychlého přenesení hmotnosti z pravé na levou nohu současně s rotací pánve, ramen a švihovou prací paže – ze zapažení přes skrčení při pohybu kolem hlavy, švihové napnutí paže v lokti před tělem, sklopení zápěstí a vypuštění míčku z ruky.

### Nejčastější chyby

- chybné postavení nohou vzhledem k odhodové paži,
- hod je proveden napnutou paží nebo naopak skrčenou paží s dlaní za hlavou,
- křečovitá dlaň a prsty, hod není dokončen pohybem zápěstí.

### Doporučení pro nácvik

- při nácviku používáme malý míč (děti jej uchopí správně do dlaně a nemusí balancovat s míčem na dlani);
- pro správné postavení nohou využíváme vystřižená chodidla (malé koberečky).

### HOD KROUŽKEM (RINGO, AKU, PAPIROVÝ TÁCEK)

#### Technika

Kroužek držet v dlani těsně před trupem (prsty „obejmout“ kroužek), pohybem paže vpřed do natažení odhod, dokončení pohybu zápěstí a vypuštěním kroužku z dlaně.

### Nejčastější chyby

- držení kroužku v prstech místo držení v dlani,
- odhod kroužku z pokrčené paže s nedokončeným pohybem zápěstí.



## VEDENÍ MÍČE A PŘIHRÁVKY VNITŘNÍ STRANOU NOHY

### Technika

Stojnou nohu postavít v úrovni položeného míče, mírně zanožit kopající dolní končetinu se současným vytočením chodidla tak, aby vnitřní strana nohy byla kolmá ke směru přihrávky. Při pohybu vpřed udeřit míč vnitřní stranou nohy.

### Nejčastější chyby

- poloha stojné nohy je výrazně za nebo před míčem,
- úder do míče jinou částí nohy (např. špičkou).

### Doporučení pro nácvik

- nejprve zařazujeme nácvik a zdokonalení vedení míče vnitřní stranou nohy;
- pro správné postavení stojné nohy vzhledem k poloze míče využíváme vystřižená chodidla (malé koberečky).



*Vedení míče vnitřní stranou nohy*

## ZASTAVENÍ MÍČE NOHOU

### Technika

Nastavit chodidlo proti pohybujícímu se míči.

### Velké míče

Důležitá je **velikost velkého míče**, u předškolních dětí cca 42–53 cm.

### NASEDÁNÍ NA MÍČ

Přistoupit k míči, přidržit jej dlaní za tělem, pomalu si sednout, míč stále přidržovat.

### SED NA MÍČI

Podsazená pánev, správná poloha trupu, ramena stažená směrem dolů k pánvi, hlava vytažená v prodloužení páteře, kolena o něco níže než kyčle, osy kolen směřují k palcům na noze (klouby dolních končetin v jedné ose – kyčel, koleno, palec), celá chodidla na zemi.



*Zastavení míče nohou*



### Nejčastější chyby

- prohnutí v bedrech, vystrčený zadek,
- nahrbená záda, zakloněná hlava,
- kolena jsou výše než kyčle (nesprávná velikost velkého míče – malý),
- celá chodidla nejsou na zemi (nesprávná velikost velkého míče – velký),
- vklonění kolen dovnitř.

### LEH NA MÍČI

S oporou rukama o zem – podsazená pánev, správná poloha zpevněného těla, hlava vytažená v prodloužení páteře, poloha dlaní na zemi pod rameny, paže stále natažené a zpevněné, paty u sebe.

### Nejčastější chyby

- prohnutí v bedrech, vystrčený zadek,
- nezpevněné dolní končetiny – roznožené,
- svěšená nebo zakloněná hlava, zvednutá ramena,
- předsunutě dlaně před ramena (tupý úhel mezi pažemi a trupem).

### Doporučení pro nácvik

- zařazením zpevňovací průpravy usnadníme dokonalejší zpevnění těla;
- nejprve volíme na velkém míči jednodušší polohy (viz praktická část).



# Základní pohybové dovednosti jednotlivých zvířátek

## Opice

### Nelokomoční pohybové dovednosti

- dechová cvičení;
- relaxace.

### Lokomoční pohybové dovednosti

#### Lezení

- ručkování stranou, vpřed, vzad (žebřiny, horolezecká stěna, lana);
- lezení ve vzporu dřepmo po laně na zemi;
- lezení ve vzporu dřepmo po lavičce v různých pozicích;
- lezení po velkých míčích (gymballech);
- obruče – prolézání, provlékání.

#### Chůze

- s předmětem položeným na různých částech těla;
- s překračováním a vyhýbáním se různě vysokým překážkám;
- s různou délkou a šířkou kroku;
- po částech chodidel – celá chodidla, vnitřní a vnější části, po špičkách či patách;
- se současnou manipulací s předmětem v ruce;
- po laně.

#### Běh

- s předmětem v ruce, pod paží, na jednotlivých částech těla;
- s přeskokováním a vyhýbáním se položeným překážkám;
- se současnou manipulací s předmětem v ruce;
- pod točícím se lanem.

#### Poskoky a skoky

- poskoky na místě, vpřed, vzad, stranou – snožmo, po levé i pravé;
- skoky opakovaně vpravo a vlevo (cik cak);
- opakované skoky snožmo – s meziskokem, bez meziskoku;



- skoky při chůzi – odraz z pravé, levé, snožmo;
- skoky při běhu – odraz z pravé, levé, snožmo;
- seskok a výskok na vyvýšenou plochu;
- skoky snožmo na malé trampolíně;
- náskok na malou trampolínu a seskok;
- náskok na malou trampolínu, opakované výskoky a seskok;
- skoky na trampolíně s oporou o žebřiny;
- skoky na velkém míči jako na trampolíně.

### **Obraty**

- při chůzi;
- při chůzi po laně;
- při skocích na malé trampolíně.

## **Manipulace s míčem**

### **Horními končetinami**

- koulení míče ve dvojici (levou, pravou, obouruč) v různých polohách, čelem k sobě, zády k sobě;
- koulení dvou míčů ve dvojici současně, střídavě (levou, pravou, obouruč);
- koulení míče (velký míč – gymball) po překážkové dráze;
- koulení velkého míče (gymballu) pod točícím se lanem;
- zastavení míče pravou i levou rukou;
- vyhazování míče (levou, pravou, obouruč);
- vyhazování míče nad sebe a opětovné chytání po odrazu od země;
- chytání míče;
- vrhání míče;
- hod jednoruč vrchem;
- střelba na koš.

### **Dolními končetinami**

- poskoky s míčem mezi kolena, kotníky;
- přihrávky o zeď (položenou lavičku) vnitřní stranou nohy;
- střelba vnitřní stranou nohy – pravou, levou.

## **Manipulace s ostatním náčiním**

- destička – koulení malého míčku;
- destička – odpalování malého míčku;
- švihadlo – manipulace (houpání, vlnění, ručkování);
- overbally – manipulace, spolupráce ve skupině;
- velké míče (gymbally) – různé pohybové činnosti.



## Netradiční náčiní

- nafukovací balónky – odbíjení, spolupráce ve skupině;
- koberečky, šlapadla, chůdy, tyč, kroužek, kelímeček od jogurtu – různé pohybové činnosti a manipulace.

## Lev

### Nelokomoční pohybové dovednosti

- oční cviky;
- koncentrace na propojení dechu, zvuku a pohybu („lví řev“).

### Lokomoční pohybové dovednosti

#### Lezení

- po lavičce, švédské bedně;
- „jako rak“;
- „jako rak“ po lavičce;
- ve vzporu dřepmo (klečmo) prolézání a podlézání postavených dílů švédské bedny;
- po žebříkovém oblouku;
- po šikmém žebříku;
- po různých překážkových drahách;
- prolézání zavěšených obručí.

#### Chůze

- s různou délkou kroku;
- vzad pomalá, s obtížnějšími prvky;
- s obraty;
- chůze bez zastavení – nenechat se vyrušit žádnými signály;
- po lavičce, po lavičce s obraty;
- ve vymezeném prostoru;
- chůze po U dílech stavebnice NOMI;
- s překračováním dílů švédské bedny.

#### Běh

- s vyhýbáním se překážkám beze změny rytmu;
- se správnou technikou – koordinace horních a dolních končetin;
- rozběhnutí a zastavení na signál s předmětem v ruce;
- reakce na startovní signál;
- s přeskokem nízkých překážek beze změny rytmu;
- z nízkého startu.





### Poskoky a skoky

- s koordinací levá – pravá, levá – levá, pravá – pravá;
- skoky z jedné nohy na druhou po náčiní (destička, kobereček);
- opakované dlouhé skoky;
- přeskoky nízkých překážek plynule za sebou;
- při běhu odraz z pravé (levé) nohy a dopad snožmo, odraz i dopad snožmo;
- po rozběhu odraz z můstku (trampolíny);
- opakované skoky na malé trampolíně;
- opakované poskoky na malém můstku s oporou dlaněmi o nízkou kozu (švédskou bednu);
- výskok na kozu (švédskou bednu) do kleku, dřepu.

### Přetahy, přetlaky

- bez pomůcek;
- se švihadly, lany.

## Manipulace s míčem

### Horními končetinami

- koulení míče na pohybující se cíl (velký míč);
- hod jednoruč vrchem na cíl;
- zastavení pohybujícího se míče;
- hod jednoruč, obouruč;
- poslání míče po zemi skrz pohybující se obruč;
- poslání míče vymezeným prostorem;
- zastavení míče na vyznačeném místě;
- vedení míče po překážkových drahách;
- velký míč (gymball) – různá manipulace, driblink.

### Dolními končetinami

- „válení“ chodidlem pravou, levou nohou;
- vedení míče vpřed vnitřní stranou nohy;
- přihrávka míče vpřed vnitřní stranou nohy, zastavení nohou;
- zpracování přihrávky;
- vedení míče mezi předměty levou i pravou nohou (slalom);
- posouvání míče chodidlem při chůzi vzad.

## Manipulace s ostatním náčiním

- švihadlo – manipulace, běh (jednotlivci, dvojice, skupiny);
- kelímek od jogurtu s korálkem na provázku (houpat, nadhazovat a chytat);
- papírový tácek (létající talíř) – manipulace, hody;
- aku ring kroužek – manipulace.



# Úvod do praktické části

V praktické části najdete nejen **cvičební jednotky** v časovém rozsahu 45–60 minut, ale také náměty na **ranní cvičení** (15–20 minut).

Jednotlivé **uvedené pohybové činnosti navrhujeme zařazovat v průběhu celého dne v mateřské škole** jako řízenou, neřízenou, kompenzační, relaxační i nabídkovou činnost.

Obsah praktické části je **nově doplněn minizásobníky pohybových činností s využitím náčiní i náradí**. Pohybové činnosti doporučujeme vybírat podle velikosti prostoru, času, úrovně pohybových dovedností předškolních dětí a materiálního vybavení.

Opakovaným zařazováním pohybových činností a dovedností **s kontrolou správného provedení dochází k jejich zdokonalování**. Pohybové dovednosti již osvojené bez hrubých chyb lze u starších dětí vkládat do rušné části cvičební jednotky.

Z jednotlivých minizásobníků lze vymýšlet vlastní stanoviště při dodržování následujících pravidel:

- střídat zatěžované svalové skupiny (např. jedno stanoviště zaměřené na skoky – zatěžování dolních končetin; následující stanoviště zaměřené na lezení po žebřinách – zatěžování hlavně paží a trupu atd.);
- střídat intenzitu pohybových činností (méně intenzivní, více intenzivní);
- střídat složitost pohybových činností (koordinačně složitější a jednodušší);
- vymežit optimální čas na jednotlivých stanovištích – doporučujeme 4–6 minut podle počtu dětí, cvičebního prostoru a složitosti pohybové činnosti.

**Při větším počtu dětí ve skupině** na jednom stanovišti (hlavní činnost) je vhodné **připravit doplňkovou činnost** (při cestě zpět na začátek činnosti na stanovišti), která umožní dětem zkrátit čas „čekání na pohyb“ v zástupu. Doporučujeme zařazovat činnost:

- již známou a osvojenou bez hrubých chyb v provedení;
- kompenzační k hlavní činnosti na stanovišti (např. zatížení jiných svalových skupin, jiná poloha atd.);
- bezpečnou (bez dopomoci), děti ji provozují samostatně;
- méně hlučnou;
- emotivně „slabší“ než činnost hlavní.





# Opice

Motto:

Ráda bývá středem pozornosti. Neohroženými kousky předvádí svou hbitost a obratnost. Je bystrá, ráda se opičí. Obdivuhodné jsou její skoky a šplh ve výškách...

## Opice a návštěvníci v ZOO

*Opíčky rády kradou návštěvníkům věci, někdy láhev s pitím, dětem míč, studentovi knihu. Nemají-li co sebrat, pobaví diváky různými legráckami, třeba s lany, kokosovými ořechy, neboť jsou rády středem pozornosti a vymýšlejí si, předvádějí se. Jsou chytré.*

### Opice a kniha

#### RUŠNÁ A PRŮPRAVNÁ ČÁST

**Pomůcky:** destičky (několik výtisků časopisu A5 svázaných do balíčku, stará leporela).

*Opice jednou sebrala studentovi knihu (destičku), nevěděla, co s ní, a tak zkoušela...*

- nést ji na hlavě, v podpaží, na dlani, na hřbetu ruky;



- vložit si ji mezi stehna a snažit se jít;



- při lezení ji posouvat před sebou;



- stát na jedné noze na knize;



- ve stoji knihu vyhazovat nad sebe a zase chytat.

*Bylo to zdlouhavé, tak si chvíli sedla na ni, chvíli vedle ní...*

- zaujmout různé polohy na knize (destičce) – sed, turecký sed atd.;



- v sedu ji vložit mezi stehna a zpevnit všechny svaly na dolních končetinách;

