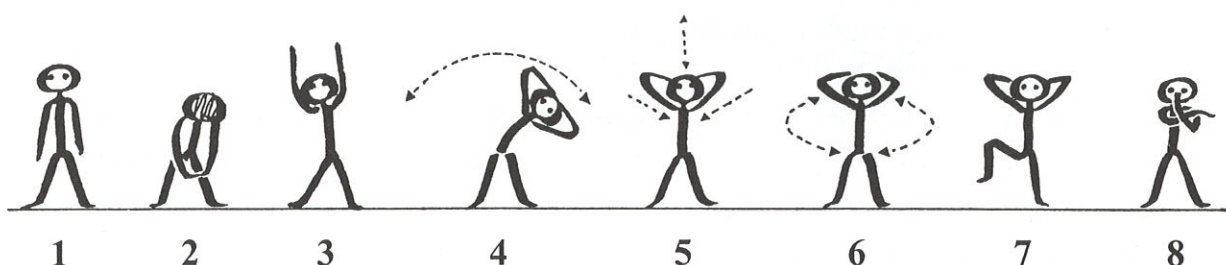


Motivace: *HÁDANKA*

- 1 Dlouhým nosem mává, moc mu chutná tráva.
Je to silák veliký z Indie či z Afriky.
Kdo to je?
- 2 Nabral vodu do chobotu,
- 3 na záda si pustil sprchu.
- 4 Do strany se uklání, vodu z uší vyhání.
- 5 Ušima pak zamává, odežene komára.
- 6 Otočí se doleva, otočí se doprava,
- 7 přešlapuje nohama
- 8 a zatroubí tramtarááá.



Provedení:

- 1 – Stoj rozkročný.
 - 2 – Spojíme ruce před tělem dlaněmi vzhůru a předkloníme se.
 - 3 – Záklon, vzpažit.
 - 4 – Propleteme prsty u rukou a dáme ruce v týl, provádíme úklony vpravo a vlevo, 3×.
 - 5 – Lokty dopředu k sobě, předklon hlavy, lokty dozadu, hlavu zdvihnout, 3×.
 - 6 – Lokty zůstávají vzadu a otáčíme trupem střídavě vlevo a vpravo, 2×.
 - 7 – Střídavě krčíme přednožmo pravou a levou, kolena zdviháme co nejvýše, 3×.
 - 8 – Zkřížíme paže, jednou rukou uchopíme nos a napodobíme zatroubení.
- Celé provedeme 2×.

Účinek: Procvičuje páteř všemi směry včetně rotace. Aktivizuje celé tělo.