

# ZÁBAVNÝ TĚLOCVIK S ABECEDOU

Dej si krátkou rozcvičku s abecedou. Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou uvedené u jednotlivých písmen. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj s příjmením. Další den hláskuj různá slova (oblíbená zvířátka, hračky, sporty, knihy, filmy apod.). Zapoj do cvičení celou svou rodinu a užijte si spolu zábavný tělocvik.

**A** Couvej 15 kroků a potom doskákej zpět.

**B** Kutálej míč levou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět.

**C** Vyskoč 10x na místě.

**D** Předved', že jezdíš na koni a počítej do 12.

**E** Skákej na levé noze a počítej do 15.

**F** Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

**G** Udělej 12 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.

**H** 10x vyskoč jako žabák.

**I** Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 10.

**J** Udělej 10 dřepů s výskokem.

**K** Udělej 10 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.

**L** Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 12.

**M** Pochoduj jako voják a počítej do 15.

**N** Mávej 20x rukama jako pták.

**O** Kutálej míč pravou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět.

**P** Kutálej míč pouze pomocí hlavy.

**R** Skákej na pravé noze a počítej do 15.

**S** Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 12.

**T** Běž k nejbližším dveřím a zpět.

**U** Předved' v leže na zádech, že jedeš na kole a počítej do 15.

**V** 10x poskoč dopředu a zpět dozadu.

**W** 12x se ohni a dotkni se prstů nohou.

**X** 10x poskoč z levé nohy na pravou.

**Y** Projdi se jako pes k nejbližším dveřím.

**Z** Chod' jako medvěd a počítej do 10.