

ŠTART



1 BALETKA
Chôdza na špičkách. Špičky smerujú dovnútra, päty von a naopak.



2 ŠAŠO
Chôdza na pätkách. Špičky smerujú dovnútra, päty von.



4 POHLÁDENIE
V sede na zemi sú dobré končatiny vystreté. Napnúť špičku posunujeme jemne po prednej ploche nohy až po koleno.



3 OKIENKO
V stroji nohy sú voľná seba, päty priložené k zemi. Oddiaľujeme vnutorné členky od seba, bez zmeny polohy stupaj.



5 SLIMÁČEK
V sede na zemi sú dobré končatiny vystreté. Špičkami nôh opisujeme kruhy v oboch smeroch.



6 METLIČKA
V sede na zemi, kolenná sú ohnuté, chodidlá na zemi. Široké prsty posuvame k sebe po zemi a opač uvoľnime.



7 KRTKO
V sede na zemi ohnuté kolenná, chodidlá na zemi, päty odvíjame zo zeme. Prstami nôh ťahujeme súťažný úťah pod chodidlá.



10 MIŠTIČKA
V sede na zemi sú ohnuté kolenná a stupaje priložené k sebe. Nohy posuvame dopredu a päty aj prsty udržiame čo najbližšie spolu.



9 HŮŠENIČKA
V sede na zemi ohnuté kolenná, prstičky prsty nôh k zemi, prstičky päty k prstom, zdvihame a natiahneme prsty a zopakujeme.



8 ŽERTAVIK
V sede na zemi ohnuté kolenná, uchopujeme prstami nôh rôzne drobné predmety (keruzka, guľka atď.).



11 LOPTIČKA
V sede na zemi uchopíme medzi stupaje nôh loptu a valkáme ju.



12 KONÍČEK
V sede na zemi sú nohy ohnuté v kolennách, prsty pokrčíme. Prstičky presťahujeme dopredu a cupkáme prstami dopredu po zemi.



CIEĽ

