

TELOCVIK S ABECEPOU

Daj si krátku rozcvičku s abecedou. Vyhlasuj písmená vo svojom mene postupne rob cviky, ktoré sú pri týchto písmenách napísané. Pokiaľ sa ti to zdá málo pokračuj priezviskom. Spolu si so svojimi kamarátmi alebo súrodencami rôzne slová a cvičte spolu.

A	cúvaj 20 krokov a potom doskákaj naspäť	H	mávaj rukami ako vták 20x
B	odrážaj balón hlavou	I	gúľaj balón pravou rukou po svojom tele zdola nahor a späť
C	vyskoč 10x na mieste	J	otoč sa na jednom mieste 4x na jednu stranu a 3x na druhú stranu
D	cválaj ako na koni a počítaj do 15	K	urob 9 krokov doľava a potom doskoč naspäť
E	utekaj k najbližším dverám a naspäť	L	12x poskakuj na pravej nohe
F	gúľaj balón ľavou rukou po svojom tele zdola nahor a naspäť	M	stoj na pravej nohe ako plameniak a počítaj do 10
G	10x poskakuj na ľavej nohe		
H	7x vyskoč ako žaba		
I	skús sa dotknúť oblakov a počítaj pritom do 18		
J	urob 13 krokov doprava a potom doskoč naspäť		
K	choď ako medveď a počítaj do 10		
L	stoj na pravej nohe ako plameniak a počítaj do 13		
M	pochoduj ako vojak a počítaj do 14		