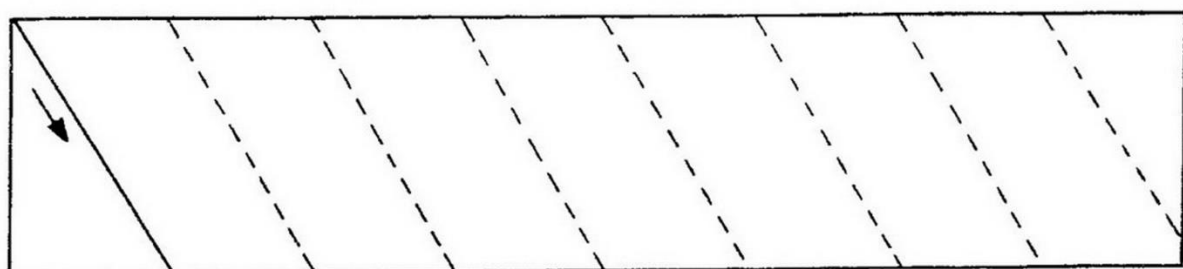
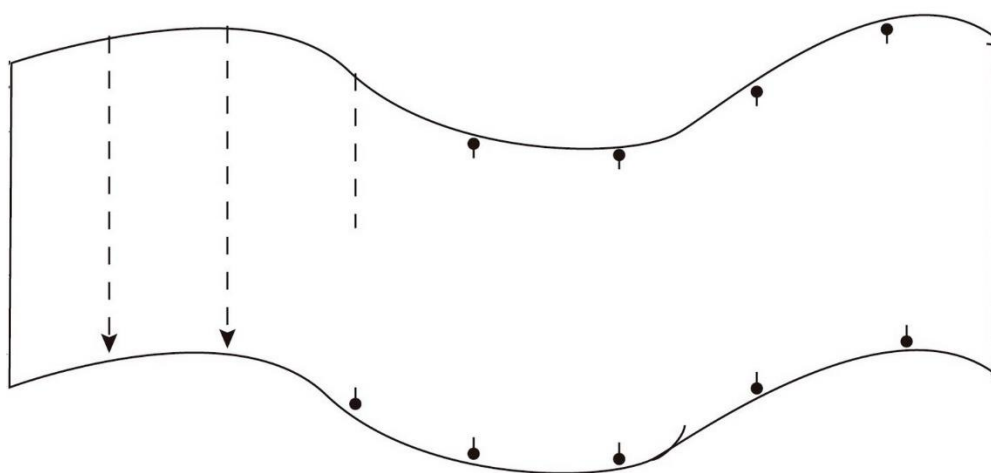




Vy zdob šátky svislý mi a šikmý mi čarami.

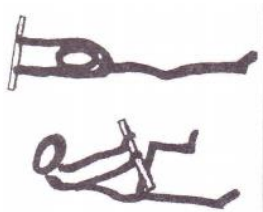


## Úkol č.2

Půjč si od maminky, nebo babičky šátek a zkus si se šátkem zacvičit! 😊

U každého cviku je ilustrační obrázek, popis cviku i doprovodná krátká básnička. S básničkou bude cvičení mnohem zábavnější a lépe si cvik zapamatuješ.

### Cvik č.1:



**POPIS:** Leh – zvedneme ruce tak aby byly v šíři ramen, držíme šátek oběma rukama (napneme šátek), protahujeme se do dálky.

Pokrčíme jednu nohu, zvedneme pokrčenou nohu, předpažíme, šátkem se dotkneme kolena, přitom zvedáme hlavu – cvik zopakujeme s druhou nohou.

**BÁSNIČKA:** *Pěkně se protáhnu, na nohu dosáhnu. Ještě se protáhnu, na druhou dosáhnu.*

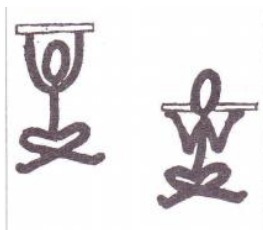
### Cvik č.2:



**POPIS:** Sedíme, nohy natažené před sebou, držíme šátek oběma rukama, jednu nohu pokrčíme, provlečeme přes šátek a zpátky, totéž s druhou nohou, poté s oběma nohama

**BÁSNIČKA:** *Jedna noha -zpátky, druhá noha zpátky. Obě nohy skrčíme, takhle krásně cvičíme.*

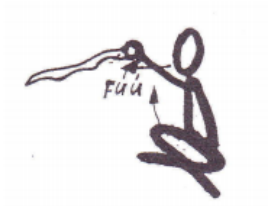
### Cvik č.3:



**POPIS:** Sedíme v tureckém sedu, zvedneme ruce nad hlavu, držíme šátek oběma rukama, poté upažíme, lokty tlačíme k tělu, natažený šátek držíme za zády, zpět vzpažíme – cvik 3x opakujeme

**BÁSNIČKA:** *Narovnej si záda, cvičíš jako Dáda, cvičíš s námi táta, cvičíš s námi máma.*

**Cvik č.4:**



POPIS: Sedíme v tureckém sedu, držíme šátek v jedné ruce. Nadechneme se a zvedneme šátek před obličej. Vydechneme – foukáme do šátku.

BÁSNIČKA: *Nahoru se nafouknu a jako vítr vyfouknu.*

**Cvik č.5:**

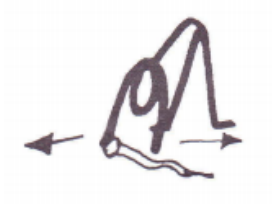


POPIS: Ležíme na zemi, opíráme se o předloktí (podpor ležmo), položíme si šátek před nohu, šátek zvedneme prsty jedné nohy, zamáváme nohou, vyměníme nohu.

Poté zkusíme šátek zvednout oběma nohama a upažit.

BÁSNIČKA: *Máváme ti sluníčko, posviť aspoň maličko. Máváme ti ještě, zachraň nás od deště.*

**Cvik č.6:**



POPIS: Stojíme, rozkročíme nohy, předkloníme se, držíme šátek v jedné ruce – otáčíme trup vlevo, vpravo, poté ruce vyměníme.

BÁSNIČKA: *Peru, peru šáteček, rozvlní se potůček.*

Nakonec si můžeme pustit píseň Červený šátečku kolem se toč.

([https://www.youtube.com/watch?v=m\\_k-TMCQsVs](https://www.youtube.com/watch?v=m_k-TMCQsVs)) Můžeme improvizovat, tančit se šátkem.

Šátek si také při hudbě můžeme předávat z jedné ruky do druhé, předávat si šátek pod jednou, druhou nohou, kolem pasu, krku, nad hlavou. Nebo můžeme vyhazovat šátek jednou rukou a tou samou chytat, poté chytat druhou rukou.