

## **Kondiční gymnastika:**

- Rušná část
  - Plnění úkolů podle hodu kostkou (počet na kostce = počet opakování cviku (např. plank, plank jump, hvězdička, squat...))
  - Cvičení se zvířátky – aerobní cvičení na zahřátí organismu (kačena, žábka, medvěd, rak)
- Přípravná část – motivace: ptáci – stavba hnízda
- Pravidla kondičního cvičení pro děti mladšího školního věku
- Kruhový trénink – motivace trávicí soustava (využití švihadel a novin)
- Pravidla posilovacích cvičení pro děti mladšího školního věku, správné provedení cviků
- Tabata
- Dětský aerobik (cvičení s básničkou)
- Závěrečné protažení a relaxace