

POZDRAV SLUNCI

Cvičte v příjemném a klidném prostředí – vyvětrejte si pokojíček.
Vezměte si pohodlné oblečení.
Nic vás nebolí ani teď a ani při cvičení.

Věk: **4+** Obtížnost: ● ● ●

Upažte a vytáhněte se směrem vzhůru s mírným záklonem.

Postavte se, nohy a dlaně dejte k sobě.

Upažte a vytáhněte se směrem vzhůru s mírným záklonem.

Jděte s vytaženými pažemi do hlubokého předklonu.

Levou nohu přisuňte a jděte do hlubokého předklonu.

S pravou nohou jděte dopředu.

Jednu nohu pokrčte, jděte směrem dolů a dlaně dejte na zem.

Postupně zvedejte pánev.

S nádechem narovnejte obě dvě nohy, dlaně nechte na zemi.

Od hlavy se postupně zvedejte, pánev držte na zemi.

S výdechem dejte kolena, hrudník a bradu na zem.

Je to velká zlatá koule,
ze své výšky hřeje svět.
Když se zjara pousměje,
vybarví hned každý květ.

