

# TĚLOCVIK S ABECEDOU

Dej si krátkou rozvíčku s abecedou. Vyhlašuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu.

<b>A</b>	Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.	<b>H</b>	Mávej rukama jako pták 22x.
<b>B</b>	Kutálej balón pouze pomocí hlavy.	<b>O</b>	Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět.
<b>C</b>	Vyskoč 10x na místě.	<b>P</b>	Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.
<b>D</b>	Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.	<b>Q</b>	Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.
<b>E</b>	Běž k nejbližším dveřím a zpět.	<b>R</b>	Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.
<b>F</b>	Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět.	<b>S</b>	Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.
<b>G</b>	10x poskoč po levé noze.	<b>T</b>	Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.
<b>H</b>	7x vyskoč jako žabák.	<b>U</b>	Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.
<b>I</b>	Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.	<b>V</b>	Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.
<b>J</b>	Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.	<b>W</b>	Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.
<b>K</b>	Choď jako medvěd a počítej do 10.	<b>X</b>	Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.
<b>L</b>	Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.	<b>Y</b>	10x poskoč po pravé noze.
<b>M</b>	Pochoduj jako voják a počítej do 12.	<b>Z</b>	14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.

Spoj kapičku se stejně barevným  
hrníčkem

