

Šikovné Ruce

Procvič si pořádně prsty s tímto písmenkovým tělocvikem. Vyhláskuj 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. Například při dlouhé cestě autem.

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| A | 3x se pinkni do tváře palcem a ukazovákem pravé ruky. | H | Štípni se 4x do pravé tváře. |
| B | 2x luskní prsty levé ruky. | I | Udělej „Vařila myšička kašičku“ |
| C | 10x sevři vší silou levou ruku v pěst. | J | Sevři pravou ruku v pěst, počítej do 7 a potom uvolni. |
| D | Napni a spoj všechny prsty levé ruky. Potom mezi nimi postupně dělej mezery. | K | Palcem a prostředníkem si 5x stiskni pravé ucho. |
| E | Toč zápěstím pravé ruky 4x doprava a 3x doleva. | L | Udělej slona (jednou rukou se chytň za nos a druhou pod ní provleč a udělej chobot). |
| F | Malíček na pravé ruce 5x rychle napni a zase pokrč. | M | Hraj na klavír (místo klavíru použij stůl nebo svoje stehna). |
| G | Překřiž na obou rukou malíček s prsteníkem. | | |
| H | Štípni se 4x do pravé tváře. | | |
| I | Udělej „Vařila myšička kašičku“ | | |
| J | Sevři pravou ruku v pěst, počítej do 7 a potom uvolni. | | |
| K | Palcem a prostředníkem si 5x stiskni pravé ucho. | | |
| L | Udělej slona (jednou rukou se chytň za nos a druhou pod ní provleč a udělej chobot). | | |
| M | Hraj na klavír (místo klavíru použij stůl nebo svoje stehna). | | |
| N | Ukazovák na pravé ruce 5x rychle napni a zase pokrč. | | |
| O | Spoj proti sobě všechny prsty na obou rukou a silně zatlač. | | |
| P | Napni všechny prsty na levé ruce a postupně jeden po druhém pokrč. | | |
| Q | Toč zápěstím levé ruky 3x doprava a čtyřikrát doleva. | | |
| R | Sevři levou ruku v pěst, počítej do 11 a potom uvolni. | | |
| S | 3x luskní prsty pravé ruky. | | |
| T | 3x se pinkni do nosu palcem a ukazovákem levé ruky. | | |
| U | Napni a spoj všechny prsty pravé ruky. Potom mezi nimi postupně dělej mezery. | | |
| V | Překřiž na obou rukou ukazovák s prostředníkem. | | |
| W | Malíček na levé ruce 7x rychle napni a zase pokrč. | | |
| X | Napni všechny prsty na levé ruce a postupně jeden po druhém pokrč. | | |
| Y | 8x sevři vší silou levou ruku v pěst. | | |
| Z | Palcem a prostředníkem si 5x stiskni levé ucho. | | |

TĚLOCVIK S ABECEDOU

Dej si krátkou rozcvičku s abecedou. Vyhláskuj 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.

- | | | | |
|----------|---|----------|---|
| a | Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět. | h | Mávej rukama jako pták 22x. |
| B | Kutálej balón pouze pomocí hlavy. | o | Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět. |
| C | Vyskoč 10x na místě. | p | Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou. |
| D | Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12. | q | Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět. |
| e | Běž k nejbližším dveřím a zpět. | R | Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12. |
| F | Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět. | S | Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13. |
| G | 10x poskoč po levé noze. | T | Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět. |
| H | 7x vyskoč jako žabák. | U | Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18. |
| i | Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17. | V | Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10. |
| J | Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět. | W | Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu. |
| K | Chod' jako medvěd a počítej do 10. | x | Udělej „Kolo, kolo mlýnské“. |
| L | Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13. | Y | 10x poskoč po pravé noze. |
| M | Pochoduj jako voják a počítej do 12. | Z | 14x se ohni a dotkni se prstů na nohou. |