

OBSAH

Úvodem	7
Říkadlo a cvičení	10
Cvičení při hře na bicí nástroje	13
Motivování dětí ke cvičení	14
Cvičení může být pro dítě zábavnou hrou	15
Učíme děti správnému držení těla a koordinaci	17
Postup při nácvičku estetického pohybu	28

I. část

Zhudebněná říkadla a cvičení sloužící jako průprava pro skupinové hry	30
Lezení v pomalém tempu – Brouček	31
Lezení v rychlém tempu – Muška	36
Běh – Myška	42
Poskoky – běh – Co zpívají vrabci	47
Přímé držení zad – Hlídač Rek	52
Rovné pohyby trupu	
Správné držení hlavy a ramen – Starý had	56
Přímé držení celého těla	
Rotace šíje a hlavy	
Chůze v pomalém tempu – Kohout	60
Předklon a záklon šíje a hlavy – Ospalý oslík	66
Úklon a rotace šíje a hlavy – Osel a muška	70
Oblast bederní a křížová – Kočky na houpačce	74
Páteř – protažení – Kočky na sluníčku	80
Páteř – předklon – záklon – pružnost – Kočičí rozcevička	84
Oblast břišní stěny – Rybka	89

Oblast pletence ramenního	– Pavouk	95
Paže	– Motýlí křídla	99
Dolní končetiny		
Poskoky snožmo	– Kos	103
Dolní končetiny		
Cvalové poskoky		
Variace běhu	– Koníčku, hej!	108
Dolní končetiny		
Protážení zadní kontury	– Medvídek akrobat	113
Chodidlo – nárt	– Opičky a míček	119
Oblast kyčelních kloubů	– Žabky na procházce	125
Oblast pánve	– Zajíček	131
Pružnost a lehkost pánve	– Dva zajíci	136
Celkové uvolnění	– Ovečky	141

II. část

Skupinové hry	146
Motýlí křídla	149
Kočky na houpačce	153
Brouk	157
Šnek	163

Zhudebněná říkadla vhodná k volnému zpracování do skupinových hudebně pohybových her 173

Myška	174
Kočí rozcvička	177
Hadí bál	180
Myši a kocour	185
Broučkova procházka	190