

OBSAH

Úvod	5
Rušná cvičení v pohybu	7
Rušná cvičení na místě	11
Cvičíme spolu	13
Cvičíme spolu – zrcadlo	17
Cvičíme a přemýšlíme.....	21
Cvičení proti sobě	25
Bystříme smysly	29
Uklidňující cvičení	31
Příklady cvičení s prádelními kolíčky.....	35
Příklady cvičení s malou dekou (prachovkou).....	39
Příklady cvičení s novinami	43
Doporučená literatura.....	49