

OBSAH

- 4. ROZCVIČKA PO RÁNU
- 8. PROJDI SE JAKO KROKODÝL
- 10. CUPITEJ JAKO KRAB
- 12. PŘISUNUJ SE JAKO ČERVÍK
- 16. DRŽ ROVNOVÁHU JAKO PLAMENÁK
- 20. PLAZ SE JAKO HOUSENKA
- 20. TŘEPOTEJ SE JAKO MOTÝL
- 22. HOPSEJ JAKO KRÁLÍK
- 24. KOLÉBEJ SE JAKO KACHNA
- 26. PROHNI SE JAKO CHOBOTNICE
- 28. ZAÚTOČ JAKO ŠTÍR
- 32. SCHOVEJ SE JAKO ŽELVA
- 34. POVĚŠ SE JAKO NETOPÝR
- 36. PROHNI SE JAKO DELFÍN
- 38. VÁLEJ SE JAKO PES
- 42. SPRINTUJ JAKO PŠTROS
- 44. POSTAV SE JAKO SURIKATA
- 46. VLŇ SE JAKO HAD
- 48. PROTÁHNI SE JAKO STONOŽKA
- 50. PROJDI SE JAKO ŠIMPANZ
- 52. STUL SE JAKO JEŽEK

- 54. PLIŽ SE JAKO LEV
- 56. NAŠLAPUJ JAKO KOČKA
- 58. SKÁKEJ JAKO KLOKAN
- 60. VYSKOČ JAKO ŽÁBA
- 62. ZPEVNI SE JAKO MEDÚZA
- 64. HOUPEJ SE JAKO PANDA
- 68. VYSKOČ JAKO LEMUR
- 70. PLAZ SE JAKO CHAMELEON
- 72. STOČ SE JAKO ORANGUTAN
- 74. VYKRAČUJ SI JAKO GORILA
- 76. KRÁČEJ JAKO LEDNÍ MEDVĚD
- 78. LEZ JAKO PAVOUK
- 82. ŠVINEJ JAKO SLON
- 84. SKÁKEJ JAKO BLECHA
- 86. KOLÉBEJ SE JAKO TUČNÁK

88. ZKLIDŇUJÍCÍ MEDITACE

96. PODĚKOVÁNÍ

OBTÍŽNOST

Každý z pohybů je označen stupněm obtížnosti. Podívej se na počet přidělených hvězdiček!



SNADNÉ



STŘEDNÍ



OBTÍŽNÉ

UPOZORNĚNÍ Cviky v této knize byly podrobeny důkladnému výzkumu a vynaložili jsme veškeré úsilí, abychom zajistili, že budou pro děti bezpečné. Každý cvik však s sebou nese riziko zranění a rodičům doporučujeme, aby se ujistili, že cviky, které jejich děti provádějí, odpovídají jejich případným fyzickým omezením. Vydavatel nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody, které vzniknou komukoli, kdo se bude řídit postupy uvedenými v této knize.