

The logo for GRADA, featuring a red circle with a white dot inside, followed by the word "GRADA" in a bold, black, sans-serif font.

Zuzana Pospíšilová
Ilustrace Eva Rémišová

Hravá škola cvičení



*Ten, kdo rád a často cvičí,
nejenom, že tuky ničí,
taky se víc usmívá,
smutek v tváři nemívá.*



Zuzana Pospíšilová
Ilustrace Eva Rémišová

Hravá škola cvičení

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Mgr. Zuzana Pospíšilová

Hravá škola cvičení

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5695. publikaci

Ilustrace Eva Rémišová
Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 72
Vydání 1., 2014

Vytiskla tiskárna FINIDR s.r.o. Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Illustration © Eva Rémišová

ISBN 978-80-247-4259-5

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9562-1 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9563-8 (ve formátu EPUB)

Obsah

Předmluva	7
Vojenský výcvik	9
Cvičení se zvířátky	13
Pantomima	21
Na židli	32
Autohrátky	48
Relaxace	60
Pár úkolů nakonec	71



Předmluva

Taky si myslíte, že cvičení je mučení? Nemusí to tak být vždycky. Tato knížka vám poskytne spoustu námětů, jak své tělo procvičit a zároveň se u toho pobavit. Pokud máte chuť, můžete se pustit do cvičení společně s Pavlou, Petrem a jejich tatínkem, který pro děti aktivní zábavu na protažení těla vymýšlí. Budou společně napodobovat pohyby zvířat, předvádět pantomimu, cvičit na židli, naučí se relaxovat a hrát všelijaké pohybové hry. Pavla s Petrem díky tomu na vlastní kůži pocítí, že při cvičení není vždy důležitá rychlost a síla, ale je zapotřebí také pružnost, hbitost a trpělivost.

Věříme, že vás tato knížka bude inspirovat k vymýšlení vlastních pohybových her a budete svůj volný čas trávit společně s kamarády aktivně.



Vojenský výcvik

„Tati, my se strašně nudíme,“ řekla Pavla a sedla si vedle tatínka na gauč.

„Tak si přečti nějakou knížku,“ odbyl ji tatínek a Pavla se lehce ušklíbla.

„Já se taky nudím,“ přidal se po chvíli Petr. Taky si sedl na gauč vedle tatínka, ale z druhé strany.

„Tak si zahrajte karty nebo nějakou hru,“ snažil se o radu tatínek.

Pavla s Petrem se na sebe podívali, ale nevypadalo to, že by byli z tatínkova nápadu nadšení.

„Co je to s vámi?“ zeptal se tatínek. „Nudíte se, ale do něčeho se vám nechce. Tak s tím vám teda nepomůžu, to se na mě nezlobte.“

„Ale my chceme dělat něco jiného než vždycky,“ ozvala se Pavla.

„A co vám v tom brání?“ zeptal se nechápavě tatínek.

„Že nevíme, co to je. Nechceš nám něco vymyslet?“ navrhl Petr.

„Já? Já vám mám vymýšlet zábavu? Na to jste snad už dost velcí, ne?“ ohradil se žertem tatínek.

„Tati, pojď si s námi hrát,“ škemrala Pavla a při tom na tatínka kulila svoje velká kukadla.

„Žádné hraní. Vojnu potřebujete! Tak je to!“ řekl naoko přísně tatínek.

„Tak si pojď hrát na vojnu,“ chytil se hned Petr.

Tatínek se na chvíli zamyslel a pak se šibalsky usmál. „Dobrá. Když chcete vojnu, budete mít vojnu. Tímto zahajuji pravý vojenský výcvik!“

Pavla se polekala, ale Petr zazářil štěstím.

„A co to obnáší?“ zeptala se opatrně Pavla. Nechtěla se do něčeho vrhat po hlavě.

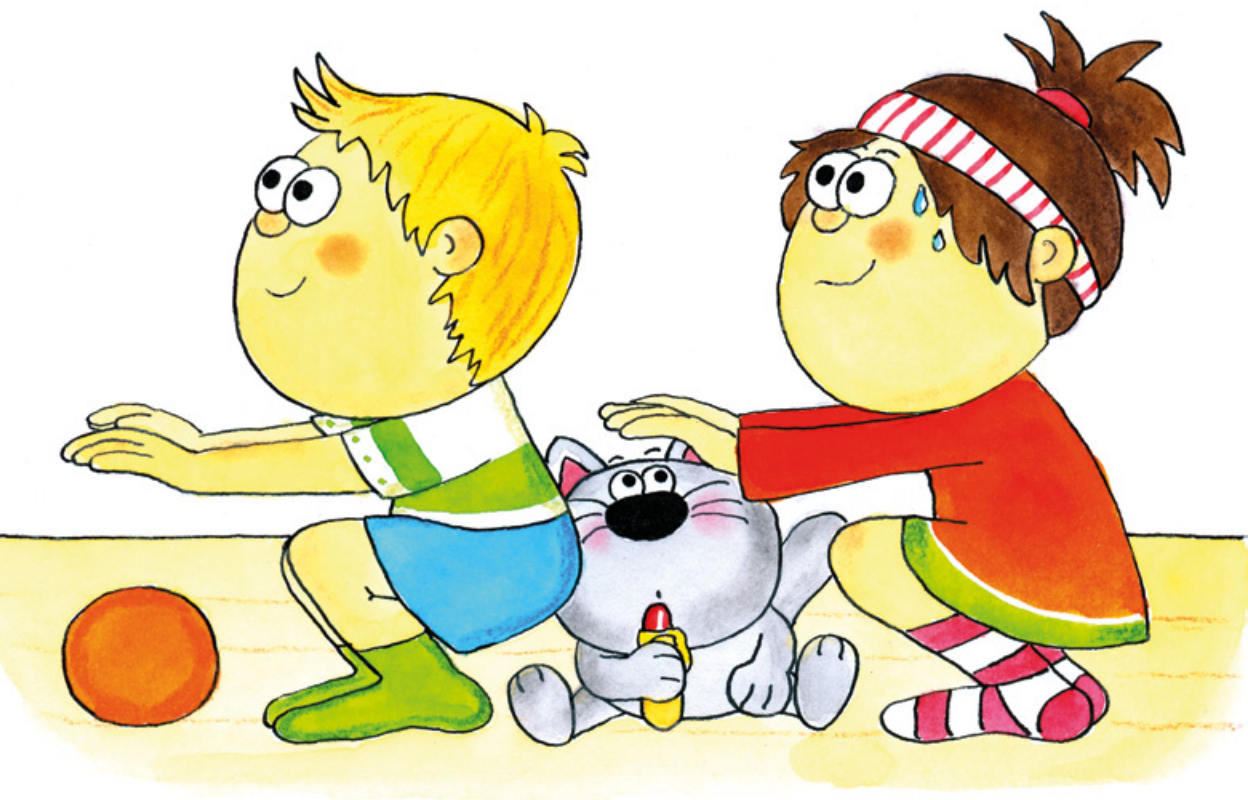
„Pořádně vám protáhnu tělo!“ odpověděl tatínek. „Správný voják musí mít pořádnou fyzičku.“

„Myslíš dobrou kondici?“ ujist'ovala se Pavla.

„Přesně tak!“ odpověděl táta.

„A kdy začneme?“ zajímal se Petr.

„Klidně hned! Vojáci, pozor!“ zavelel táta a děti okamžitě vyskočily. „Pro začátek budete dělat dřepy.“



Dřepy

*Kdo udělá dřep a vztyk,
má báječný tělocvik.
Vyzkoušet si dělat dřepy,
to by mohl snad i slepý.*

- Udělej několik dřepů (počet záleží na tobě).
- Můžeš s kamarády uspořádat závod, kdo udělá více dřepů během určité doby. (10 sekund, půl minuty, minuta...)

Pavla s Petrem dali ruce před sebe a začali dělat dřepy.

„To je nuda,“ ušklíbl se Petr.

„Tak teď zkuste udělat deset dřepů se zavřenýma očima,“ navrhl táta a obě děti to hned chtěly taky zkusit.

Petrovi to šlo celkem dobře, ale Pavla občas zavravorala. „To je docela těžké,“ řekla se smíchem, když se nemotorně zvedala ze země.

- Udělej několik dřepů se zavřenýma očima. Jaký je to pocit?

„A co ještě dělají vojáci?“ zeptala se Pavla.

„Přece pochodují,“ objasnil jí Petr.

„Přesně tak,“ potvrdil tatínek. „Teď budete jako vojáci pochodovat na místě. Kolena musíte zvedat pěkně vysoko!“

„Takhle?“ zeptal se Petr a názorně předvedl pochod na místě.

Pavla se přidala taky.

Pochodem v chod!

*V uniformě vojáci
nikdy formu neztráčí.
Trénované nohy mají,
jen proto, že pochod znají.*

- Pochoduj na jednom místě jako voják.
- Pochoduj po bytě, po zahradě nebo kdekoliv jinde.

Tatínek nechal děti pochodovat a opět se začel do novin, které musel před chvílí odložit.

„Mě už to nebaví,“ ozvala se jako první Pavla. „A navíc mě děsně bolí nohy!“

„Tak to je dobře, to sis procvičila svaly, které zatím lenivěly,“ zasmál se tatínek.

„Pojďme si hrát na něco jiného,“ nedala se Pavla. „Vojáci mě nebaví!“

Cvičení se zvířátky

Tatínkovi se na čele objevila vráska. Stávalo se mu to vždycy, když přemýšlel. „Tak si budeme protahovat těla stejně jako zvířátka.“

Pavla s Petrem se na sebe nechápavě podívali, a tak se jim to tatínek snažil hned vysvětlit: „Každé zvíře se pohybuje jiným způsobem. Je to tak?“

Oba sourozenci přikývli.

„Vezměte si třeba takového raka,“ napovídal dětem tatínek.

„No jo, ten chodí přece pozpátku,“ vykřikla Pavla.

„Tak teď budete raci vy dva,“ nastínil svůj plán tatínek. „Ale asi bude lepší, když půjdeme na zahradu nebo někam ven. Takže oblékat do tepláků!“ zavelel vesele.

Pavla s Petrem byli nadšení. Bez řečí se převlékli a společně s tatínkem vyšli na zahradu. Tatínek utrl čtyři větvičky. Dvě z nich představovaly start a dvě cíl.

„Postavte se tady,“ ukázal jim tatínek na místo se dvěma zapíchnutými klacíky.

„Tady?“ ujišťovala se Pavla.

Tatínek místo odpovědi jen přikývl. „Tamhle je cíl,“ ukázal dětem na dva vzdálenější klacíky. „Otočte se zády a zkuste až tam dojít pozpátku.“

- Zkus chodit pozpátku jako rak.



Pavla s Petrem se okamžitě rozpochybovali. Šlo jim to celkem dobře, a tak jim tatínek navrhl, že teď udělají turboraka.

„Jakého turboraka?“ nechápal Petr.

„Strašně rychlého. Nebudete chodit, ale utíkat,“ vysvětlil táta. Tentokrát se děti otočily a běžely pozpátku od cíle do startu.

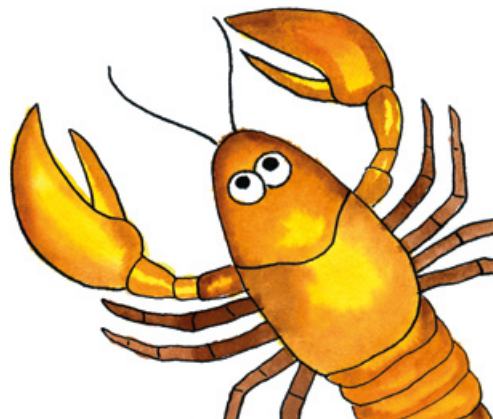
Rak

*Představte si, všichni raci
mají tuze těžkou práci.*

*Chodí totiž pozpátku
od konce až k počátku.*

*Ukažte teď, děti, raky
a pozpátku chod'te taky!*

- Zkus pozpátku i běžet, jako turborak.



Petr byl hbitější, a tak zvítězil, ale Pavla měla dobrý pocit, že do cíle doběhla jen chvilku po svém bratrovi.

„Uf,“ vydechla nahlas. „Potřebuju se vydýchat.“

„Tak se na chvíli předkloň a zhluboka dýchej,“ poradil jí tatínek.

„Ty jsi línější než lenochod!“ ušklíbl se Petr. Byl trénovaný, a tak mu chvilka běhání ani nezvýšila tep.

„To je nápad!“ zaradoval se tatínek. „Abyste si odpočinuli, tak si teď zahrajete na lenochody.“

„Na lenochody?“ divila se Pavla. „Jak se to hraje?“

„Úplně jednoduše,“ řekl tatínek a pustil se do vysvětlování dalších podrobností. „Před chvílí jste závodili, kdo bude rychlejší. Teď budete závodit v tom, kdo bude nejpomalejší.“

„To jde?“ divil se Petr.

„Jasně, že to jde,“ usmála se Pavla. „Teď ti to konečně natřu.“

„Postavte se na start, ruce dejte na zem a nohy taky,“ radil jim tatínek.

„Takhle?“ zeptala se Pavla.

„Ano, přesně tak. Zadek musíte mít pořád nahoře,“ potvrdil táta a pak jim lenivý závod odstartoval. „Připravte se ke startu, pozor, teď!“

Lenochod

*Lenochům je jistě vhod
chodit jako lenochod.
Každý, kdo je řádně líný,
neměří čas na vteřiny.*



- Zahraj si na lenochoda. Můžeš chodit nebo lézt po nohou a po rukou co nejpomaleji.
- S kamarádem můžeš uspořádat závod v pomalosti.

Tentokrát opravdu vyhrála Pavla. Petr byl zvyklý být vždycky ve všem rychlý a nedokázal se pohybovat pomalu a rozvážně.

„To bylo prima, tati. To jsi vymyslel skvěle!“

„To jsem rád,“ odpověděl tatínek s úsměvem. „Tak teď vymyslete něco sami,“ dodal nakonec.

„Co máme vymyslet?“ nechápal Petr.

„Přece další cvičení,“ napověděl mu táta.

„Nevím, jak Petra, ale mě nic nenapadá,“ zamračila se Pavla.

„Přemýšlejte,“ nabádal je tatínek. „Vezměte si nějaké zvíře a přemýšlejte o tom, jak se pohybuje.“



„Jo takhle,“ pochopil jako první Petr. „Tak třeba pes.“

„Pes běhá a kouše,“ podotkla Pavla a vycenila na Petra zuby jako pořádné psisko.

„Hele, nech si toho, jo?“ bránil se Petr.

„Náhodou to není špatný nápad,“ vložil se do toho táta. „Jestli si chcete hrát na psa, můžete běhat, můžete lézt po čtyřech nebo pít vodu z misky, stejně jako pes.“

„Jó, to je ono,“ radoval se nahlas Petr. „Doběhnu pro misky s vodou a zkusíme pít jazykem!“

Pavla nebyla proti, a tak se Petr vytratil v domě. Když se vrátil, chtěl položit misky na místo označené jako cíl, ale tatínek ho zarazil. „Dáme je doprostřed. Nejdřív vyběhnete ze startovní čáry, pak si kleknete na kolena a bez pomoci rukou se napijete z misky a potom po čtyřech dolezete ke startu, kde bude váš pelíšek.“

„Jaký pelíšek?“ zeptal se nechápavě Petr.

„Jenom jako,“ vysvětlil tatínek. „Prostě si v cíli lehnete.“

Pejsek

*Po čtyřech si pejsek chodí,
na procházku pána vodí.*

*Zlé zloděje vyleká
vždy, když nahlas zaštěká.*

*Každé malé dítě ví,
že fenka je dáma psí.*

*Jako pejsek z misky jí
a v pelíšku potom spí.*





ALÍK

- Zkus dělat všechno jako pes. Lézt po čtyřech, pít vodu z misky nebo se stočit do klubíčka.
- S kamarády můžeš uspořádat psí závod.

„Tak jdeme na to!“ pobízel Pavlu Petr. Už se závodu nemohl dočkat. Těšil se hlavně na pití z misky.

Než tatínek závod odstartoval, ještě děti na něco upozornil. „Kdyby nevadilo, že budete mít špinavá kolena, tak byste mohli v druhé půlce závodu lézt po kolenou, ale protože nechceme mamince přidělovat práci s praním, tak se budete po čtyřech pohybovat stejně jako při hře na lenochoda. Země se budete dotýkat jen dlaněmi a ploskami nohou.“

„To máme být naboso?“ zeptal se Petr.

„Ale ne, tak jsem to nemyslel. Samozřejmě že budete mít boty. Ale je doufám jasné, že kolena budete mít ve vzduchu,“ upřesnil tatínek.

„Já všechno chápu,“ zahlásila Pavla a zašklebila se při tom na Petra.

„Dobrá. Tak tedy připravit ke startu, pozor, teď!“

Bylo legrační sledovat, jak se děti snaží pít z misky.

Pavla se při pohledu na Petra začala nahlas smát. „Škoda že se nemůžeš vidět! Vypadáš legračně.“

Petr si jí ale nevšímal. Chtěl být v cíli první, a tak po čtyřech rychle dolezl do cíle a svalil se na zem.

Pavla ani nedoběhla. Dostala takový záchvat smíchu, že se z misky nemohla ani napít, jinak by mohla vodu vdechnout a udusila by se. Teprve po pár minutách se jí podařilo vyzkoušet, jak vlastně psi pijí vodu z misky.