

# POHYBNÍK Č.7

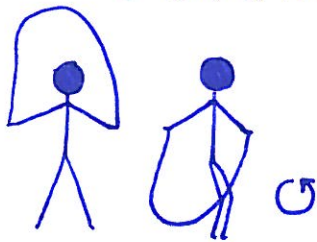
7.12.-13.12.

s Ádou

ROZCVIČKA



ŠVIHADLO 20-30x



- DOPŘEDU
- DOZADU
- KONIČEK
- PO P, PO L

"ŽEBŘÍK"

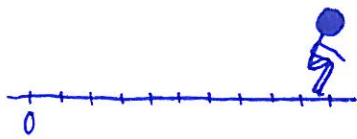
- DOPŘEDU
- PŘEBĚHY
- DO BOKU
- PŘEBĚHY

ŽABAČKY 20-30m

Z MÍSTA → měření



- 1. pokus
- 2. pokus
- 3. pokus



"TROJSKOK" (3x z místa za sebou)

- 1. pokus
- 2. pokus
- 3. pokus



BONUS: pomoc mamince s pečením