**VENKOVNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY 3. týden distančního vzdělávání**

Dej si krátkou trpasličí rozcvičku.

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Trpaslík Prófa rád běhá, proto doběhni k nejbližšímu stromu  a 3x ho oběhni. |
| **2** | Trpaslík Štístko zase rád skáče, a proto vyskoč 7x do výšky  jako žabák. |
| **3** | Trpaslík Brumla je stále naštvaný. Dej si ruce v bok a stůj chvíli  na jedné noze a pak na druhé noze (můžeš se přitom i zamračit). |
| **4** | Trpaslík Kejchal by rád létal jako pták, proto mávej rukama a  oběhni nejbližší tři stromy. |
| **5** | 10 kroků zpět a pak se vrať na začátek jako unavený trpaslík  Dřímal. |
| **6** | Trpaslík Stydlín se velmi stydí. Dotkni se rukama špiček bot a  schovej hlavu na kolena. |
| **7** | Trpaslík Šmudla je stále veselý, a proto s radostí doskákej k  nejbližšímu stromu, dotkni se ho a pak utíkej dát pusu mamince. |