

Cvičení s kelímky od jogurtů

Typ aktivity: skupinová – menší až střední skupinka nebo individuální

Náročnost: nižší až střední

Orientační doba trvání: 5 - 10 minut

Procvičuje se: pohyblivost, zejména paží a pletence ramenního, koordinace, svalová síla, koncentrace pozornosti

Pomůcky: prázdné kelímky od jogurtů (cca 400 - 500 gramových) – 2 pro každého účastníka, 1 overbal pro skupinu, malé míčky (které se vejdou do kelímků)



Postup: Cvičení probíhá vsedě.

Cviky s 1 kelímekem na osobu

- Jeden kelímek držíme za spodní část v pravé ruce, postupně se dotýkáme horní částí kelímku různých částí těla (pravého kolene, levého ramene, levé kyčle, břicha, levého kolene, pravého kotníku, čela, pravé kyčle, levého kotníku apod.), totéž i levou rukou
- Viz předchozí cvik, ale dotýkáme se částí těla našeho souseda při cvičení
- Předáváme si kelímek z ruky do ruky pod jedním kolenem, pod druhým kolenem, kolem těla po směru hodinových ručiček, proti směru hodinových ručiček

Cviky se 2 kelímky na osobu

- V každé ruce jeden kelímek – držení viz obrázek, paže v předpažení, zasuneme do sebe, upažit, vícekrát zopakujeme



- V každé ruce jeden kelímek – držení viz obrázek, paže v předpažení, zasuneme do sebe, vyměníme, vícekrát zopakujeme



Cviky se 2 kelímky na osobu a 1 overbalem pro skupinu

- V každé ruce držíme jeden kelímek – držení viz obrázek, lokty jsou pokrčené, umístíme overbal mezi kelímky, ty mírně tlačíme k sobě tak, aby overbal nevypadl, pootočíme se k sousedovi, necháme ho, aby si stejným způsobem overbal převzal (neměli bychom se dotýkat overbalu rukama, jen kelímky), takto pokračujeme tak dlouho, dokud overbal neskončí u toho účastníka, který začínal



Cviky se 2 kelímky a 1 malým míčkem na osobu

- Každému účastníkovi dáme ještě malý míček, který si vhodí do jednoho z kelímků, pootočením kelímku se pak přesune do druhého kelímku, několikrát zopakujeme