



Takle cvičí opička,
přestože je maličká.
Dělá sudy, kotouly,
dej si pozor na bouli.

*klek sedmo, ramena vzhůru, dolů 2x
opakujeme*

hluboký ohnutý předklon, zapažit

*Skrčit připažmo a převal do lehu s pokrčením
přednožmo a pokrčením předpažmo – vytřepat ruce a
nohy*

Na podzim si v Beruškách vyzkoušeli s opičkou Haničkou svou obratnost při slézání a vylézání na žebřinách, ve strachovém tunelu při převalech na žíněnce, nebo změny poloh (lehnout, sed, stoj, stoj na jedné noze..)



