

PRO ŠIKOVNÉ DĚTIČKY 😊



thepinterestedparent.com

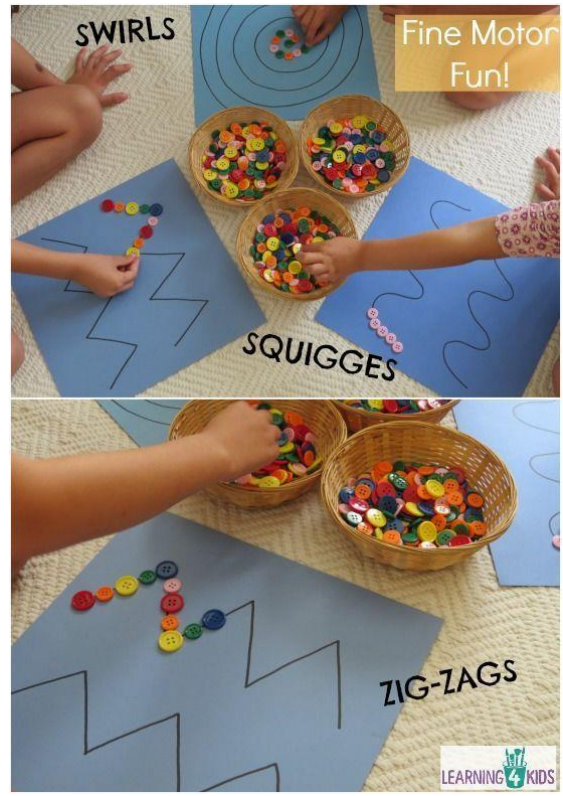
Yarn Wrapped Heart



Lacing Hearts

fine motor :: with printable

NurtureStore



## HOP



VEZMU PĚKNOU TKANIČKU, ZAVÁŽU JI NA KLIČKU



## HLEDEJ PONOŽKU DO PÁRU



## HÁDEJ, HÁDEJ CO TO JE?





# Jak se zdraví sluníčko

10. S výdechem spusťte paže před hrudník do pozice hory.

1. Postavte se do pozice hory.

2. S nádechem přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.

9. S nádechem se začněte zvedat přes upažení s ležce pokrčenými koleny do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.

3. S výdechem a vytaženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Dívejte se ke kolénům.

8. Nadechněte se a oběma nohama skočte vpřed mezi dlaně. S výdechem propínejte kolena v hlubokém předklonu.

4. Nadechněte se a s dlaněmi na zemi skočte oběma nohama vzad do pozice jezevčíka.

7. S výdechem zvedněte odtažením od dlaní zádech a protáhněte nohy do pozice psa.

5. S výdechem položte kolena na zem do pozice kočky.

6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou čáru, abyste se s nádechem dostali do pozice kobry.



[www.jogadetmi.cz](http://www.jogadetmi.cz)