

Ranné cvičenie:

VČIELKY

BZUČIA VČIELKY V ÚBOČÍ,

(beh s mávaním paží v upažení)

NIK ICH BZUČAŤ NEUČÍ

(stoj spojný, ruky v bok – obraty trupom vpravo i vľavo)

LEN SI BZUČIA, STALE BZUČIA,

(podrepy s mávaním paží v upažení)

LETIA KVIETKOM DO NÁRUČIA.

(voľný beh s upaženými rukami v priestore – deti si vbehnú do náručia)

