























TELOCVIK S ABECEDOU

DAJ SI KRÁTKU ROZCVIČKU S ABECEDOU. VYHLÁSKUJ PÍSMENÁ V TVOJOM MENE A POSTUPNE ROB CVIKY, KTORÉ SÚ PRI NICH NAPÍSANÉ. AK SA TI TO ZDÁ MÁLO, POKRAČUJ S PRÍZVISKOM. ALEBO SI SPOLU SO SÜRODENCAMI ČI KAMARÁTMI HLÁSKUJTE RÖZNE SLOVÁ A SPOLU ROBTE CVIKY.

- | | | | |
|---|---|---|--|
|  | CÜVAJ 20 KROKOV A POTOM DOSKÁČ NASPÄT |  | MÁVAJ RUKAMI AKO VTÁK 22-KRÁT |
|  | GÜĽAJ LOPTU IBA HLAVOU |  | GÜĽAJ LOPTU PRAVOU RUKOU PO SVOJOM TELE ZHORA NADOL A NAOPAK |
|  | VYSKOČ NA MIESTE 10-KRÁT |  | OTOČ SA NA MIESTE 4-KRÁT DO JEDNEJ STRANY A 3-KRÁT DO DRUHEJ |
|  | TVÁR SA, ŽE JAZDÍŠ NA KONI A NAPOČÍTAJ PRI TOM DO 12 |  | UROB 9 KROKOV BOKOM DOĽAVA A POTOM DOSKÁČ NASPÄT |
|  | BEŽ K NAJBĽIŽŠÍM DVERÁM A NASPÄT |  | SKÁČ NA PRAVEJ NOHE KÝM NENAPOČÍTAŠ DO 12 |
|  | GÜĽAJ LOPTU ĽAVOU RUKOU PO SVOJOM TELE ZDOLA NAHOL A NAOPAK |  | STOJ NA ĽAVEJ NOHE AKO PLAMENIAK A POČÍTAJ DO 13 |
|  | 10-KRÁT VYSKOČ NA ĽAVEJ NOHE |  | CÜVAJ 20 KROKOV A POTOM DOSKÁČ NASPÄT |
|  | UROB 7 ŽABACÍCH VÝSKOKOV |  | TVÁR SA, ŽE RUKAMI ŠLAPEŠ NA BICYKLI A POČÍTAJ DO 18 |
|  | SKÜS SA DOTKNÜŤ OBLAKOV A POČÍTAJ PRI TOM DO 17 |  | SKÁČ (AKOŽE) CEZ ŠVIHADLO A NAPOČÍTAJ DO 10. |
|  | UROB 13 KROKOV BOKOM DOPRAVA A POTOM DOSKÁČ NASPÄT |  | UROB 11 KROKOV DOPREDU A POTOM SKÁČ NASPÄT DOZADU |
|  | CHOĎ AKO MEDVEĎ A POČÍTAJ DO 10 |  | UROB MLYNSKÉ KOLO |
|  | STOJ NA PRAVEJ NOHE AKO PLAMENIAK A POČÍTAJ DO 13 |  | 10-KRÁT VYSKOČ NA PRAVEJ NOHE |
|  | POCHODUJ AKO VOJAK A POČÍTAJ DO 12 |  | 14-KRÁT SA ZOHNI A DOTKNI PRSTOV NA NOHÁCH |