**CVIKY NA PLOSKU NOHY**

1. **Chůze po švihadle**
2. **Ploska nohy přejíždějící po švihadle nebo dřevěné tyči**
3. **Výpony**
4. **Stání na patách**
5. **Koulení míčku chodidly**
6. **Vybočování nohou**



1. **Výpony na špičkách – střídat nohy**
2. **Sbírání předmětů prsty u nohou**
3. **Malování obrázku – tužka v prstech u nohou**

 *ZPRACOVÁNO: Eliška Vrzoňová, třída 3.B*

**