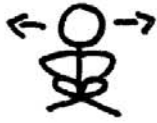


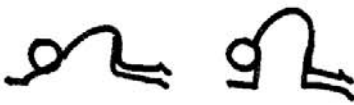
Kočí rozcvička



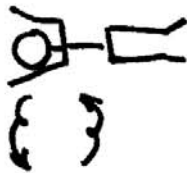
sed skřížmo, záda vzpřímená, ruce položené na kolenou, procvičování krčních svalů – úklony hlavou, rotace hlavy o 90°; motivace – kočka hledá myš (pozor – na kulatá záda a přiměřené úklony do stran, neprovádět záklon hlavy)



sed skřížmo, střídavě upažit dlaněmi vzhůru a skrčit připažmo, propínání paží do upažení; motivace – kočí protahování



klek vzpormo; vyhrbit záda, hlavu dolů; motivace – kočka hrbí hřbet



převaly - leh na břicho, vzpažit, otočit na záda a dál ještě na břicho, zpět do původní polohy; motivace – kočka se převaluje (pozor – ruce i nohy by měly být natažené)



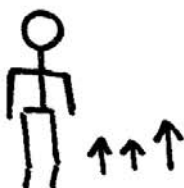
leh na břiše, střídavě kopání do hýždí pravou a levou patou, čelo hlavy opřeno o složené ruce; motivace – kočka má blešky



ve stoji vzpaž, stoj na špičkách, protahování - dosahování střídavě levou a pravou rukou co nejvýše; motivace – kočka si brousí dráčky



chůze po vnějších a vnitřních hranách chodidla; motivace – kočka si hraje na opičku



výskoky obounož - stoj spatný, 2× výskok nízký, 1× vysoký; motivace – kočka okoukala člověčí poskakování

relaxace - leh v libovolné poloze, uvolněné tělo (svaly), pravidelné dýchání; motivace – kočka spí