Zdravím všechny,
nebojte se žádnou seminární práci z TV ani ZTV od Vás nechci, ale napadlo mě, že bych Vám mohla poslat pár odkazů na cvičení, která si můžete cvičit doma. Rodiče se mohou klidně zapojit. Všichni jsme poněkud zpomalili a kila letí nahoru;-))) a fyzička dolů ☹.

1) Lekce z jógy i pro začátečníky. Jde o protažení a zpevnění těla. Cvičitelka Zuzana Klingrová má mnoho videí na You Tube. Pěkně a srozumitelně vysvětluje, jak vše správně zacvičit. Velmi doporučuji.
   Pokud se Vám odkaz líbí najděte si i jiná její videa.

   https://youtu.be/_BPpW1CnfdM

2) Druhý odkaz je na zlepšení fyzické kondice. Vhodné pro všechny i pro sportovce, co nemohou trénovat např. fotbalisté, volejbalisté apod. Cvičení je sestaveno od trenéra judistů pana Buriánka z Plzně.

   https://youtu.be/eGPrjKgr4pA

3) Toto cvičení je spíše na protažení a posílení centra těla. Je v hodné pro všechny, hlavně to ty, kteří mají problémy se zkrácením svalů. Video a sestavení cviků připravil opět pan Buriánek.

   https://youtu.be/gzIi12HEXRA

Přeji mnoho zdaru při cvičení.
Pamatujte, ve zdravém těle zdravý duch.
Patčová Eva