

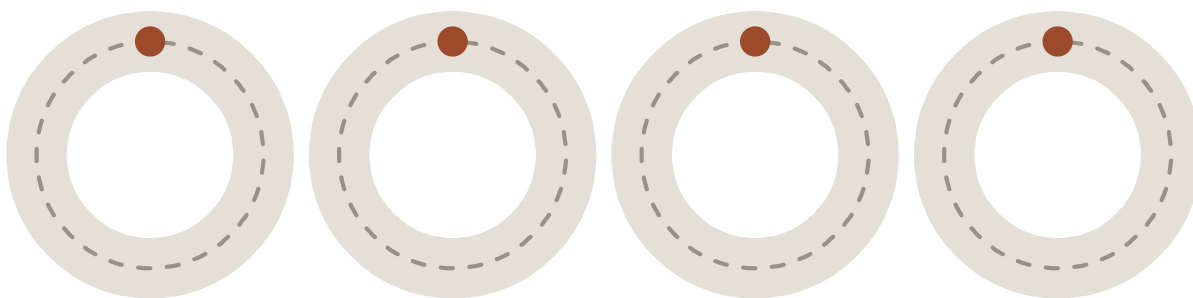
Kolečka a spirála

Obtáhni kolečka a potom spirálu. Spirálu kresli ze středu ven jedním tahem.

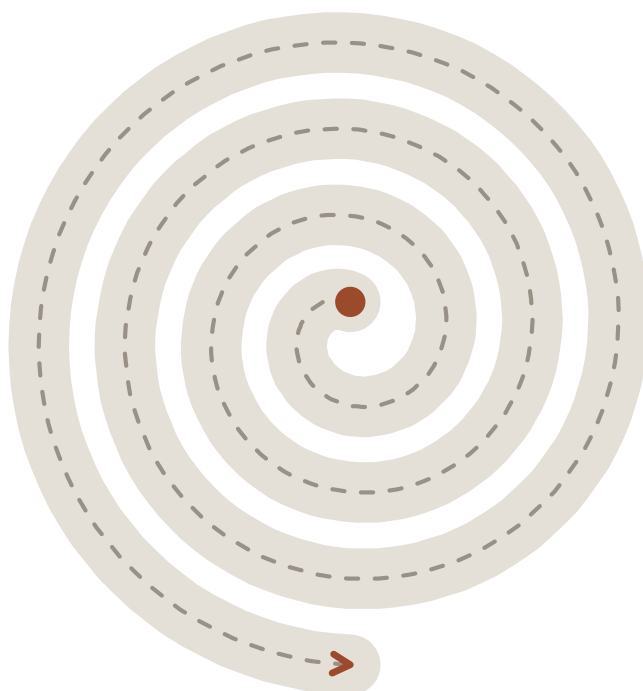
Doporučený věk: 4–5 let · uvolňovací cviky

Jméno _____

Datum _____



Kolečka: odshora proti směru hodinových ručiček.



Spirála: ze středu ven, jedním tahem.

Tip pro rodiče: U spirály hlídejte, aby dítě nezvedlo pastelku – i když čára z dráhy uhne, pokračuje dál. Když je spirála hotová, nechte ji dítě objet ještě jednou druhou barvou. Dvě barvy přes sebe vypadají jako had nebo šnek.

Ležaté osmičky v řadě

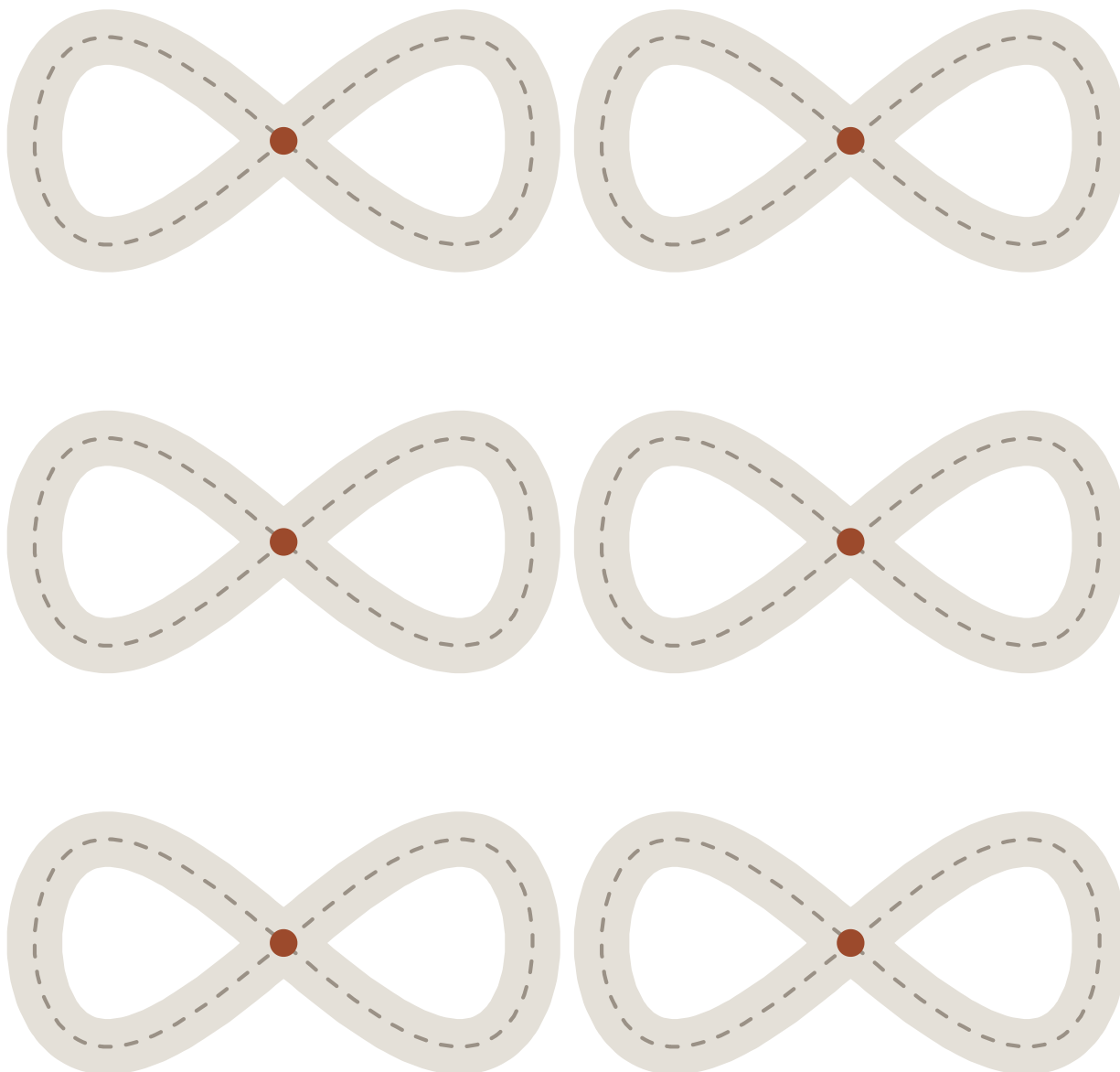
Obtáhni osmičky. Začni v prostředku a jeď nahoru vpravo, pak dokola.

Doporučený věk: 4–5 let · uvolňovací cviky

Jméno _____

Datum _____

Začni v prostředku.



Tip pro rodiče: Před prvním tahem ať dítě osmičku objede prstem a řekne nahlas „nahoru, dokola, přes střed“. Dvě osmičky v řádku se dají spojit do jednoho dlouhého tahu. Když se ruka unaví, stačí pauza a protřepat.

Smyčky přes celou stranu

Doved' včelku ke květině. Jed' po smyčkách a nezvedej tužku.

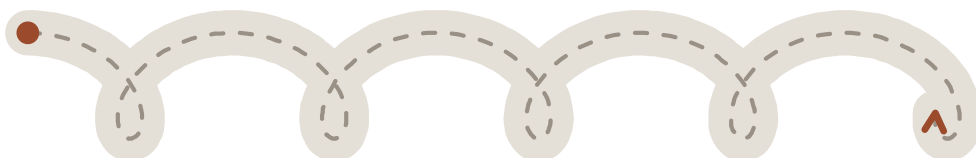
Doporučený věk: 4–5 let · uvolňovací cviky

Jméno _____

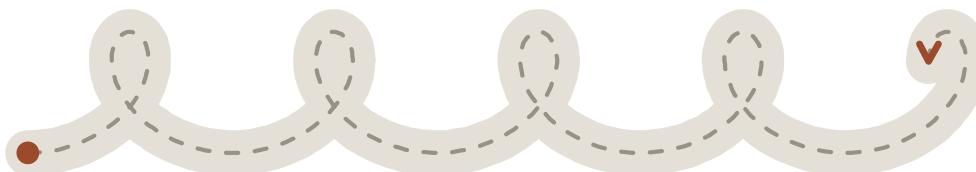
Datum _____



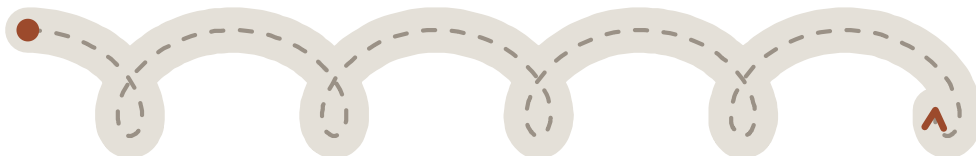
Horní smyčky



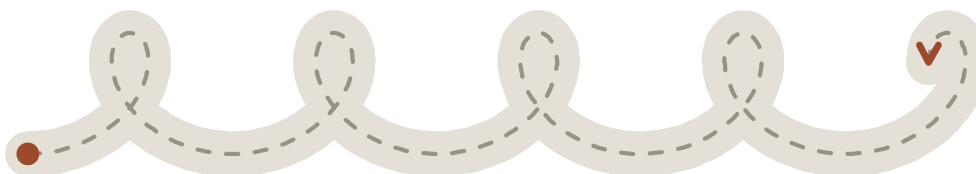
Spodní smyčky



Horní smyčky



Spodní smyčky



Tip pro rodiče: Rytmus pomůže: počítejte nahlas „a jedna, a dva“ u každé smyčky. Pokud dítě smyčky zamotává, ať jich udělá na řádku méně a větší. Vyzkoušet se to dá nejdřív na velký papír nebo na tabuli.

Oběma rukama: vlnky a smyčky

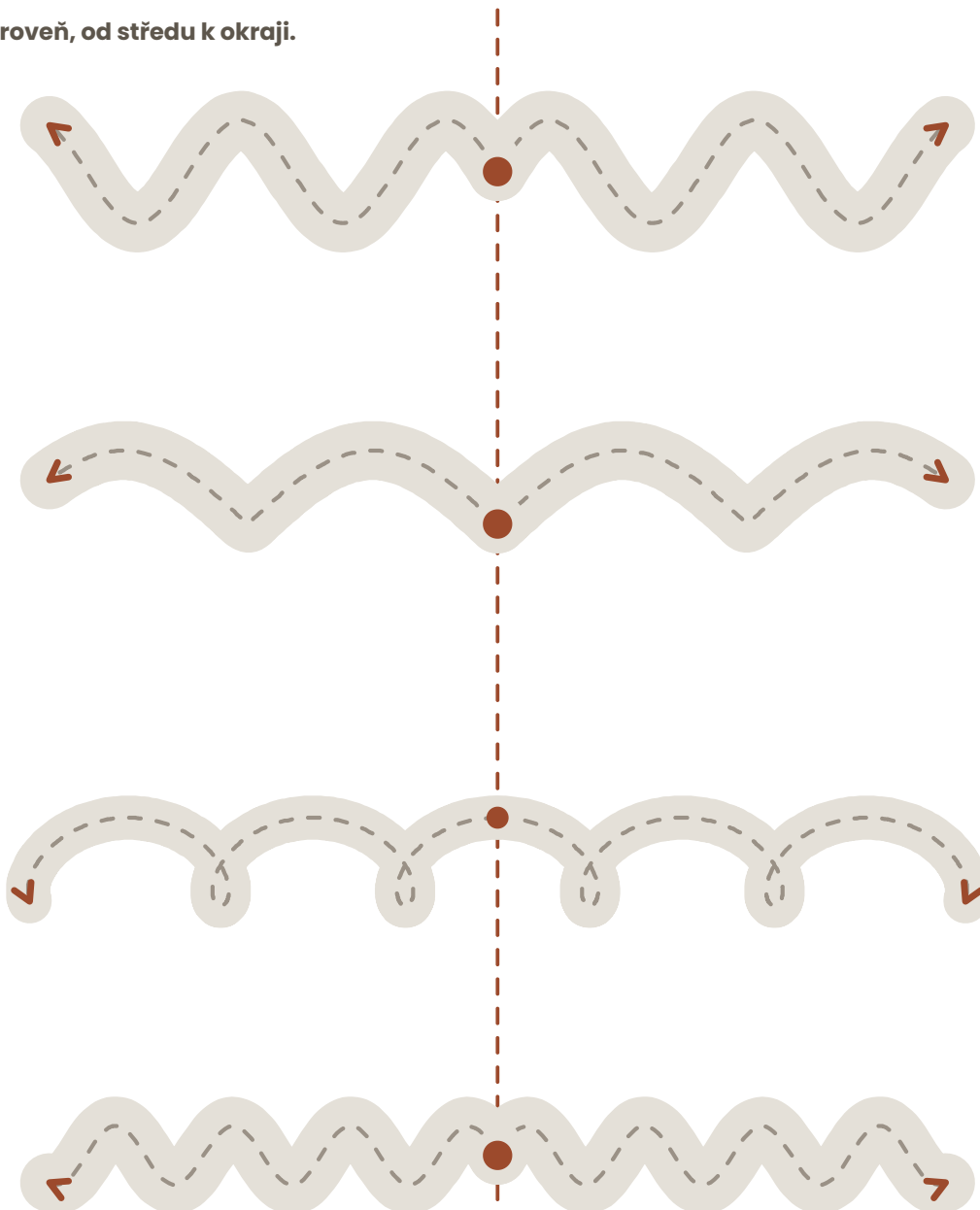
Pastelku do každé ruky. Od tečky v prostředku jed' oběma rukama zároveň.

Doporučený věk: 4–5 let · uvolňovací cviky

Jméno _____

Datum _____

Obě ruce zároveň, od středu k okraji.



Tip pro rodiče: Ať si dítě sedne přesně proti středu papíru, jinak se jedna ruka protáhne dál než druhá. Smyčky jsou nejtěžší, dělejte je naposled. Když to nejde zároveň, střídejte ruce po řádcích – i to je cvik.