

Rozcvička před psaním

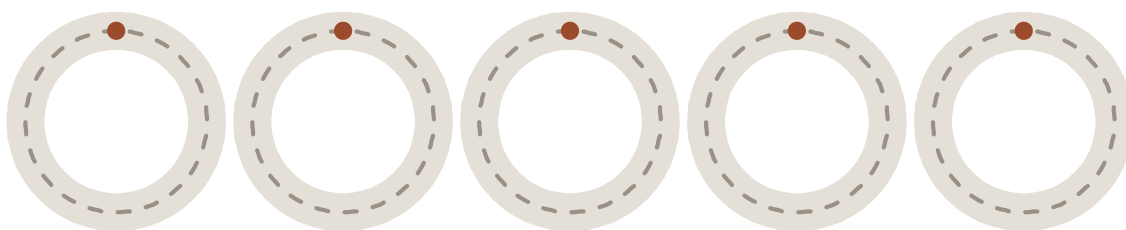
Projdi všech pět řádků odshora dolů. Každý řádek jedním tahem.

Doporučený věk: 5–6 let · uvolňovací cviky

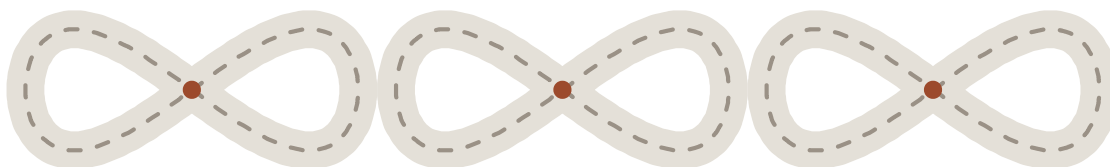
Jméno _____

Datum _____

1



2



3



4



5



Kolečka · osmičky · vlnovka · smyčky · oblouky

Tip pro rodiče: Použijte list jako rozcvičku před písankou nebo domácím úkolem, klidně každý den. Dá se vytisknout vícekrát a dítě si může zapisovat, kolikrát ho zvládlo. Kdo chce víc, projde řádky ještě jednou druhou rukou.

Osmičky a smyčky

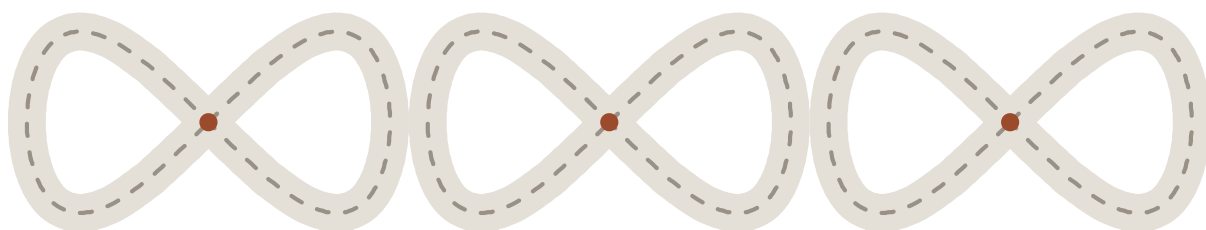
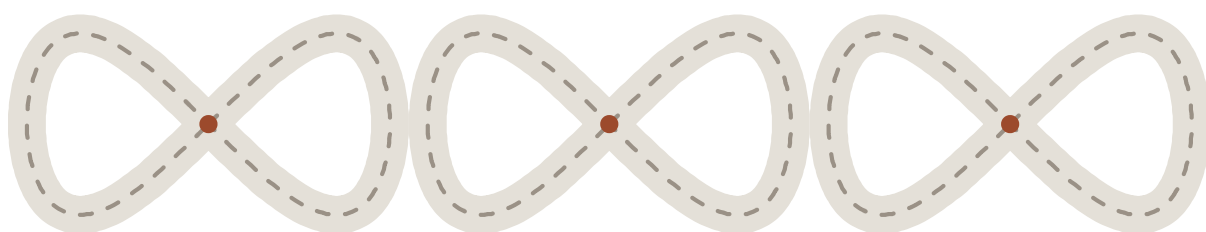
Nejdřív obtáhni osmičky, potom smyčky. Každý řádek jedním tahem.

Doporučený věk: 5–6 let · uvolňovací cviky

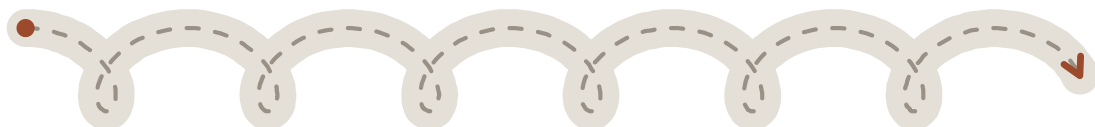
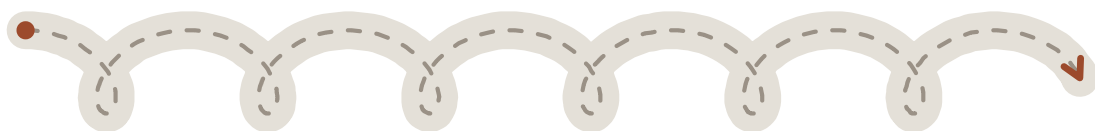
Jméno _____

Datum _____

Osmičky



Smyčky



Tip pro rodiče: Hlídejte spíš plynulost než přesnost – zastavená čára se pozná podle ztlustění. Když se smyčky slévají, ať dítě zpomalí a počítá nahlas. Tenká pastelka nebo trojhranná tužka tady poslouží lépe než voskovka.

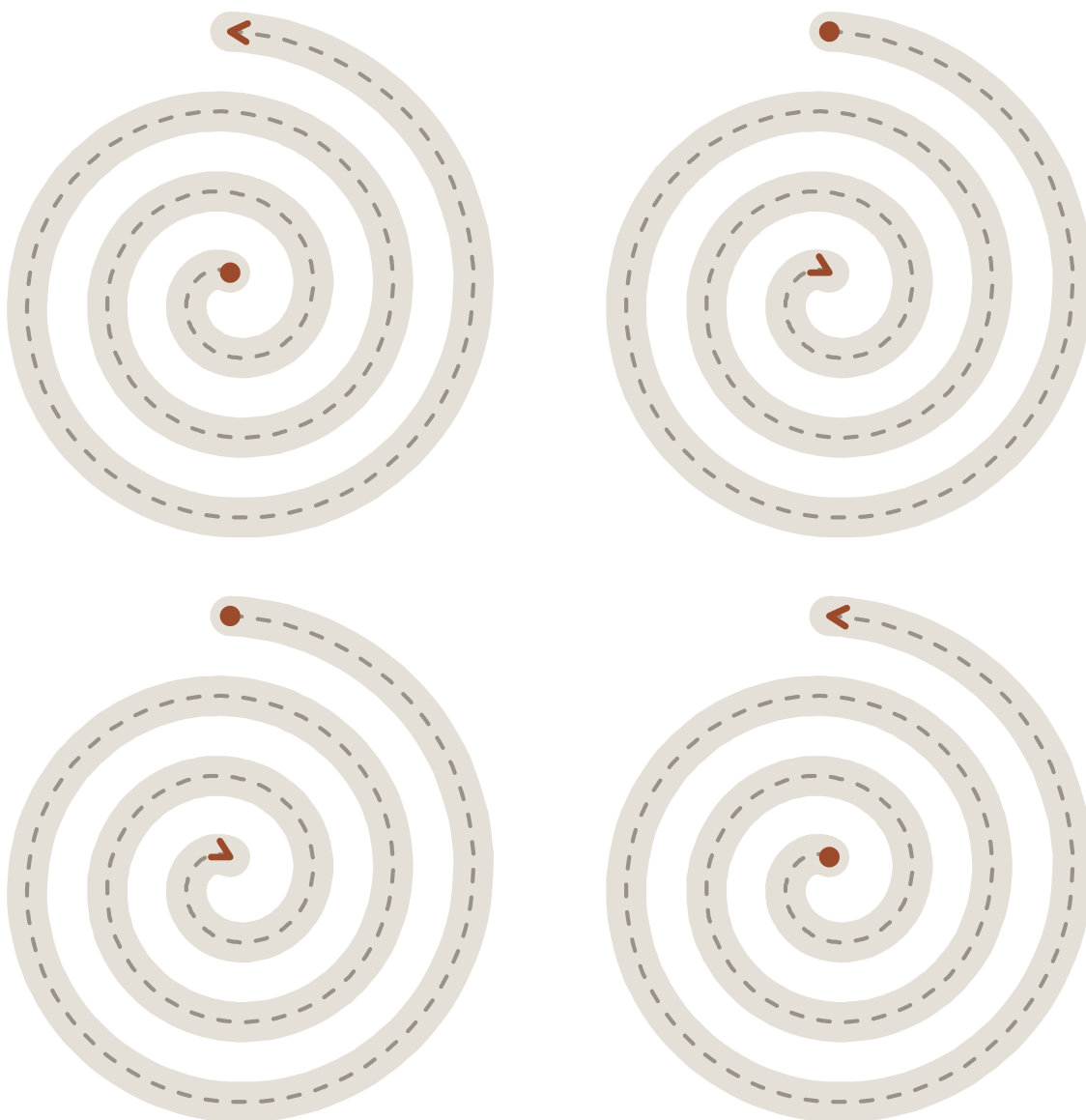
Spirály dovnitř a ven

Obtáhni spirály. Dvě jed' ze středu ven, dvě z okraje do středu.

Doporučený věk: 5–6 let · uvolňovací cviky

Jméno _____

Datum _____



Dvě spirály ze středu ven, dvě z okraje do středu.

Tip pro rodiče: Spirála do středu je těžší – nechte ji na konec. Když dítě dojede doprostřed, může spirálu dokreslit na hada nebo šneka. Hotové spirály se dají obtáhnout druhou barvou, aby bylo vidět, jak přesně to šlo podruhé.

Oběma rukama zároveň

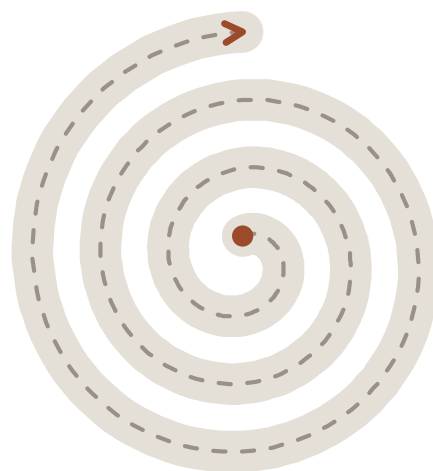
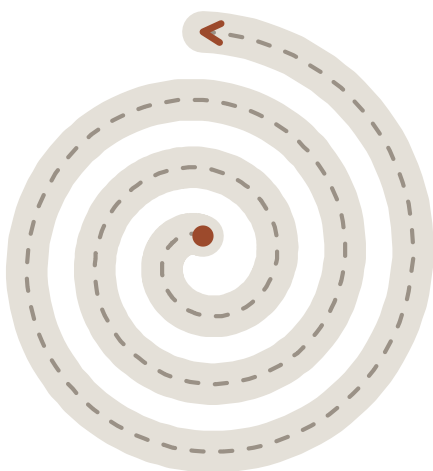
Tužku do každé ruky. Kreslí oběma rukama zároveň od středu k okraji.

Doporučený věk: 5–6 let · uvolňovací cviky

Jméno _____

Datum _____

Souměrně, oběma rukama zároveň.



Tip pro rodiče: Začněte spirálami, dokud je ruka odpočatá. Nechte dítě dívat se do středu stránky, ne na jednu ruku – souměrnost se tím drží sama. Když je list hotový, zkuste stejné tahy ve vzduchu oběma rukama se zavřenýma očima.