**Králíček spinká** opakování 3-5x

|  |
| --- |
|  |
| 3. |
|  |

**Výchozí pozice:** klek sedmo, s nádechem mírně zapažit, s výdechem pomalý předklon, čelo opřené o podložku, uvolnit celé tělo. S nádechem zpět do původní pozice.

**Zajíček se protahuje** opakování 3-5x

|  |
| --- |
|  |
| 13. |
|  |

**Výchozí pozice:** z kleku sedmo klek
Předklon se zapažením, čelo se dotýká podložky.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Králíček čtenář** (opakování 3-5-x)

|  |
| --- |
|  |
| 15. |
|  |

**Výchozí pozice:** sed na patách, lokty se opíráme o podložku, brada v dlaních, hlava v mírném záklonu - záklon hlavy stimuluje centrum dechu |

**Koťátko spinká** (opakování 3-5x)

|  |
| --- |
|  |
| 19. |

**Výchozí pozice:** leh na zádech, uvolníme celé tělo od špiček prstů u nohou až po temeno, klidné dýchání, oči zavřené