

Jméno a příjmení:

Třída:

Rádi bychom vás požádali o zodpovězení několika otázek.

1. Co je důležité před začátkem každého intenzivnějšího cvičení a po jeho skončení?

.....

2. Můžete vyjmenovat 2 cviky, které jsou inspirovány zvířecí říší?

.....

3. Při cvičení je potřeba ramena:

- Vždy zvednout k uším
- Vždy stahovat od uší
- Je to jedno, není to důležité

4. Při cvičení je potřeba držet hlavu:

- Napřímeně, v pokračování páteře
- Předsunutou co nejvíce dopředu
- Je to jedno, není to důležité

5. Který cvik Vám připadá snadný a rádi jej cvičíte?

.....

6. Máte ke cvičení nějaké dotazy, podněty, poznámky nebo připomínky?

.....

.....

www.fyzioproškoly.cz



www.facebook.com/fyzioproškoly



www.instagram.com/fyzioproškoly/