

CVIČENÍ S DRÁČKEM (dráček = míček zabalený v šátku)

Úvodní část:	Jak umíš létat, dráčku? <i>odhazování draka různými způsoby (pozadu, pod nohou apod.)</i>
Průpravná část:	Cvičíme s dračím závojem změny poloh s dráčkem na hlavě – sed, klek, stoj... turecký sed s „dračím závojem“ na hlavě; otáčení hlavy vpravo, vlevo Vyletěl si pyšný drak, rozhlédl se, a pak spad turecký sed s držení dráčka oběma rukama za míček („hlavičku“); střídavé vzpažení a připažení paží s dráčkem Dráček letí vzpor sedmo; zvedání dráčka nad podložku nohama, otočit se v sedu dokola vpravo, vlevo s dráčkem mezi kotníky leh pokrčmo; zvedání pánve nad podložku a přendávání dráčka pod pánví
Motivované rozcvičky	Dračí ocas se zachytil sed, dráčka držet oběma rukama za jeho konce; „zaháknout“ dráčka za chodidla a předklon ke kolenům, nohy protažené Dračí kolotoč leh na břiše přendávání dráčka z pravé do levé ruky ve vzpažení, zapažení přeskokování „dračího ocásku“ položeného na zemi Varianta pro RD: „dračí tanec“ rodič stojí proti dítěti, oba drží dráčka a přenášejí váhu z nohy na nohu ve stoj rozkročném
Tiše, tiše, dráček spí, kdo ho vzbudí, toho sní. Já mám doma berana, můžu dupat nohama. Já mám doma ovci, můžu tleskat, jak chci. Dračí, vstávejte, rodiče si hledejte.	(děti leží uvnitř kruhu s dráčkem, rodiče chodí kolem nich) (rodiče dupají do rytmu) (rodiče tleskají) (děti vstanou a běží do náručí svého dospělého)