

Motopsycho – květen 2017

Cvičení motopsycho se konalo v pátek 5. května v univerzitním kampusu od 8:45. První účastníci přicházeli už brzy po sedmé hodině.





Vedoucí cvičení
Mgr. Dagmar Trávníková přijela na
perfektním skládacím kole.

Zápis do prezenční
listiny před zahájením
cvičení.





Cvičení paměti sedě v kruhu na balonech. Postupně každý uvedl své jméno a na první písmeno svou charakteristiku a totéž měl říci v dalším kole o druhých. Následovalo cvičení s balonky.





Cvičení na udržení rovnováhy.

Chůze po laně položeném na zemi.



Přechod po discích bez dotyku země.





Je to s hůlkami lehčí či těžší?





Při udržování rovnováhy zatížit navíc ruce držením pivního táčku kolíčkem na prádlo.

Cvičí rovněž naše vedoucí s přihlížením jejich studentů.



Chvilé odpočinku.



Ztížení chůze při udržení rovnováhy přechodem přes překážky a předáváním pivního tácku mezi dvěma kolyčky.



Automasáž pomocí ježků (malé gumové kotouče s trny) různých částí těla.

Při posezení v kruhu jeden za druhým masáž zád svého souseda před sebou.



Již tradičně Libor se při cvičení věnuje fotografování.

Celkové foto

