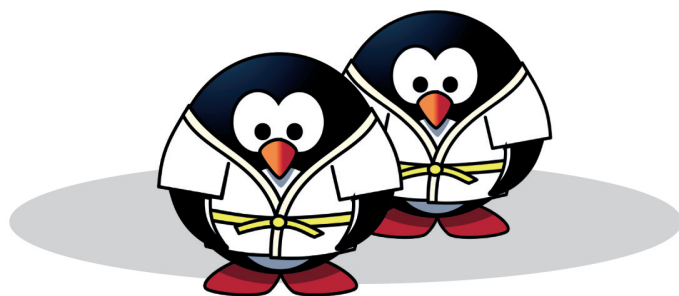




# Judo

## POMŮCKY

měkká podložka (nevadí parkety, vhodná je tráva)



## POPIS ČINNOSTI

Dvojice, jedno dítě zaujímá pozici ve vzporu klečmo (na všech čtyřech na kolenou) a druhé dítě se ho snaží položit na zem.

## OBMĚNY

Pejsek si sedne na paty a co nejvíce se přitiskne k zemi.

Pejsek se zvedne z kolenou, opírá se jen o ruce a nohy, hlavně o chodidla.

## TIPY PRO UČITELE

- ▶ Dítě, které se snaží druhé dostat na zem, se musí celým svým tělem přitisknout k „pejskovi“, včetně hlavy.
- ▶ Zakázány jsou údery.



**VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:**