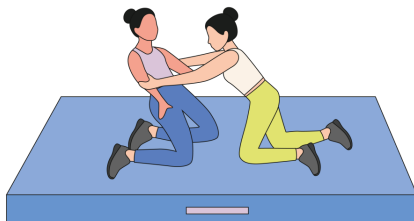


Na břicho

1. Klekněte si proti sobě a uchopte se za nadloktí.
2. Pokuste se přetáhnout druhého tak, aby skončil na břiše.

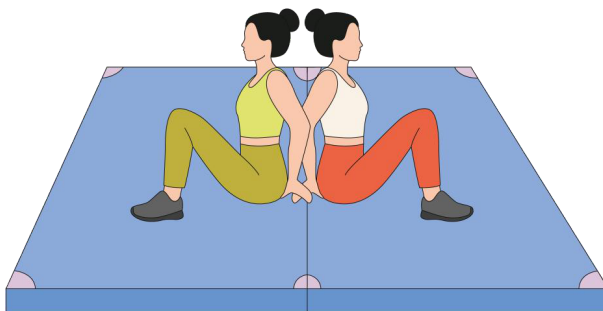


Pomůcky: žíněnky

© LessonPrep UG | telakplan.cz

Zády k sobě

1. Sedněte si na žíněnku zády k sobě.
2. Pokuste se druhého vytlačit ze žíněnky.

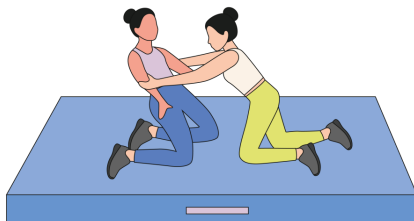


Pomůcky: žíněnky

© LessonPrep UG | telakplan.cz

Na zadek

1. Klekněte si proti sobě a uchopte se za nadloktí.
2. Pokuste se druhého přetlačit tak, aby si sedl na zem.

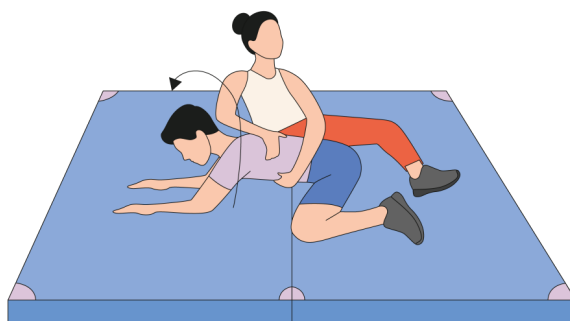


Pomůcky: žíněnky

© LessonPrep UG | telakplan.cz

Útěk z vězení

1. Žíněnka představuje vězení. Jeden z vás je na všech čtyřech jako vězeň a snaží se utéct.
2. Strážce se mu snaží v útěku zabránit.



Pomůcky: žíněnky

© LessonPrep UG | telakplan.cz