**,,Koulelo se koulelo…“**

Na podzim dochází ke sklizni jablíček. Jablka najdeme na stromě, který nazýváme jabloň. Plody jabloně jsou kulatá, sladká a nejčastěji červená. Najdeme ale i jablka zelená nebo žlutá.

**,,Pojď si vyrobit vlastní červené jablíčko.“**

Varianta č. 1

Mezi barevnými papíry nalezneme červenou barvu. Papír zmuchlej do kuličky a vznikne ti kulaté červené jablko.

Varianta č. 2

Pokud nejsou k dispozici barevné papíry, použij obyčejný bílý papír a pastelky. Papír z obou stran vybarvi červenou pastelkou a poté zmuchlej do kuličky stejně jako při variantě č. 1.

**,,Zacvič si s jablíčkem.“**

* Vyrobenou kuličku (jablko) vlož do pravé ruky a vzpaž (napnutí paží vzhůru).
* Mírně si rozkroč nohy a začni úklony ze strany na stranu (ruce jsou stále vzpažené). 3x opakuj na každou stranu.
* Po úklonech pomalu přendávej jablko z pravé ruky do levé a zpět. Opět 3x opakuj.
* Jablko si dej na hlavu a bez držení se pomalu zatoč. Nejprve za pravou rukou a poté za levou. Pokud kulička spadne, nevadí, zkus opakovat nebo si ji mírně přidrž.
* Opět vzpaž a jdi do rovného předklonu. Chvilku setrvej a několikrát přendej jablko z pravé ruky do levé.
* Z rovného předklonu udělej hluboký ohnutý předklon. Ťukni kuličkou do pravé špičky nohy a vzpaž.
* Ze vzpažení jdi do hlubokého ohnutého předklonu a ťukni tentokrát do levé špičky nohy.
* Posaď se do tureckého sedu a hezky se vyrovnej.
* Natáhni nohy před sebe a špičky chodidel nahoru. Pomalu začni kutálet jablko po pravé noze až ke špičce a zpět. To samé udělej i na levé noze. Celé můžeš ještě jednou opakovat.
* Nakonec si lehni na záda, natáhni nohy, jablko polož na břicho, ruce dej podél těla, zavři oči a několik málo okamžiků odpočívej.