

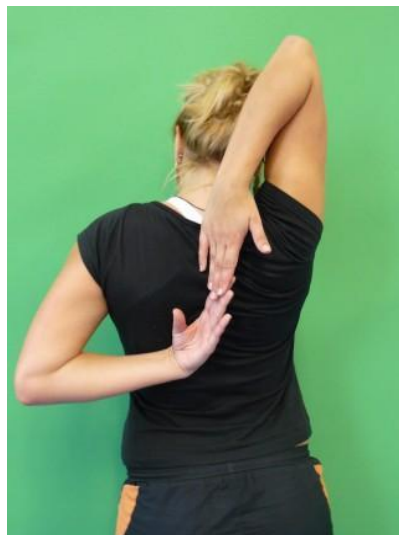
ATLETIKA – DOMÁCÍ PŘÍPRAVA

Děti by měly cvičit pravidelně každý všední den. Aktivitu, které jsme pro ně připravili, dokážou zvládnout sami. O víkendu můžete doplnit trénink společnou vycházkou do přírody.

Každý den je potřeba se trochu **protáhnout**. Hezky od hlavy k patě ☺. Po návratu z korona – prázdnin by si každý měl **dosáhnout na špičky** (bez pokrčených kolen) (ad. 1) a **spojit ruce za zády** (ad. 2).



(1)



(2)

Rádi bychom, aby se všichni naučili **skákat přes švihadlo**. Každý den vyzkoušejte třeba 30 přeskoků a za chvíli to půjde samo. Děti, které přes švihadlo skákat umí nebo se to naučí, by měly trénovat, co nejvíce přeskoků snožmo za minutu. Uděláme si potom na tréninku soutěž ☺. Kreativně se meze nekladou, skákat lze např. po jedné noze, pozadu, vajíčka nebo dvojšvih...

Pro pravidelný trénink doporučujeme **dřepy, plank (ad. 3) a sedy-lehy**. V prvním týdnu si děti nastaví cíle, kterých chtějí dosáhnout a v dalších týdnech je budou navyšovat. Také by bylo vhodné zkusit jednoduché gymnastické dovednosti, jako je kotoul, most, svíčka...



(3)

Protahování a rozcvičení ☺



DĚTSKÉ CVIČENÍ



Jakékoliv sportovní aktivity, které budete s dětmi provozovat venku, z celého srdce vítáme. Pokud je to ve Vašich možnostech, ideální je denní pobyt na čerstvém vzduchu alespoň 30 minut. Děti by se měly proběhnout (volný klus). Na procházce lze začlenit indiánský běh, kdy s dítětem vždy minutu klušete a další minutu jdete, celý cyklus několikrát opakujte. Ve vhodném terénu nechejte děti sprintovat 2x5 maximálně rychlých výběhů do cca 50m dlouhého kopečku. Pro zlepšení dovednosti hodů je možný i hod šiškami do dálky nebo na cíl.

Pro motivaci a pravidelný trénink jsme připravili tabulku, kterou můžete pověsit třeba doma na lednici a dítě si ji v průběhu dne bude vyplňovat. Cvičení můžete zařadit třeba mezi školní přípravu. Na první trénink po odmlce každý donese svoji tabulku, porovnáme si je a vyhodnotíme nejlepšího korona-sportovce 😊. Úspěchy nebo fotodokumentaci můžete posílat i průběžně e-mailem.

VZOR	<i>Švihadlo 1 minuta</i>	<i>Dřepy</i>	<i>Plank</i>	<i>Sed-lehy</i>	<i>Běh</i>	<i>Další aktivity</i>
Pondělí 12.10.	60 skoků	30	30 s	15	X	
Úterý 13.10.	Zapomněl (a) jsem	30	45 s	30	volně 10 min	kolečkové brusle 3km
Středa 14.10.	92 skoků	30	Nezvládnul(a) jsem	25	sprinty 3x50 m	procházka 5km
Čtvrtek 15.10.	125 skoků	0	50 s	30	X	
Pátek 16.10.	80 skoků	50	50 s	20	atletická abeceda	
Sobota 17.10.	X	X	X	X	X	pouštění draka
Neděle 18.10.	X	20	X	X	běh do kopce	procházka 5km
<i>Dotknutí špiček</i>				<i>Spojení rukou</i>		 

Jméno:

Pokyny k tabulce:

do kolonky ke dni dopsat datum

švihadlo - počet přeskoků za 1 minutu

dřepy - minimum 30 každý bez výjimky

plank - výdrž 1 minutu nebo čas výdrže

Sed-lehy - 30 nebo kolik kdo zvládne

Dotknutí špiček a spojení rukou za zády - zaškrtnout smajlíka podle zvládnutí

Na další straně jsme připravili tabulku, kterou si můžete vytisknout, kolikrát jen chcete 😊.

DOMÁCÍ TRÉNINK

	Švihadlo 1 minuta	Dřepy	Plank	Sed-lehy	Běh	Další aktivity		
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								
Dotknutí špiček				Spojení rukou				

Jméno: