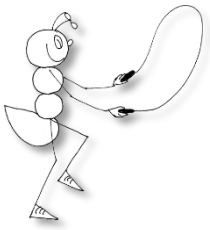
VÝZVA č. 4
SPORTOVNÍ



Ahooooj sporťáci,

protože už nemůžete vydržet bez pohybu, máme pro vás sportovní výzvu. Namasírujte lýtka a jdeme do toho ☺

ÚKOL: ŠVIHLÁ ŠKOLKA se švihadlem
Nauč se skákat školku přes švihadlo a natoč se při tom na video. Video stačí krátké, minutové (na mobil, kameru či fotoaparát). A nezapomeň, kreativitě se meze nekladou! ☺

Pro inspiraci: namaluj si obličej, učeš si crazy účes, udělej legrační obličej, skákej na oblíbenou hudbu, nacvičte přeskoky ve skupině, s mámou, tátou (se psem☺), …

Školka obnáší zvládnout všechny tyto variace:
10x přeskočte švihadlo snožmo
9x přeskočte švihadlo střídavě pravou a levou nohou
8x jen levou
7x jen pravou
6x přeskočte snožmo se zkříženýma nohama
5x snožmo, ale točte švihadlem dozadu
4x přeskočit po levé noze, švihadlem točit dozadu
3x přeskočit po pravé noze, švihadlem točit dozadu
2x střídat levou, pravou nohu, švihadlem dozadu
1x vajíčko – ruce jsou před tělem zkřížené, skáče se snožmo, švihadlem dopředu

Nepovinný – bonusový úkol:
Vyšší level pro obratnější děti
20x vajíčko – ruce před tělem zkřížené, skáče se snožmo, za 30 sekund!

DŮLEŽITÉ:

- pořiď krátké video ve **formátu** například: .MOV, .MPEG4, .MP4, .AVI; …
- video soubor pojmenuj: své **Jméno Příjmení – SPORTOVNÍ**
  (př.: Petr Novák – SPORTOVNÍ.AVI)
- pošli video nejlépe přes https://www.uschovna.cz/ na mail: mraveniste@ddmtachov.cz
- do zprávy při posílání videa na stránkách https://www.uschovna.cz/ napiš: **Výzva č. 4 +** Připiš své **jméno, příjmení a věk +** (případně napiš libovolný text – pozdrav ☺, či do jakého kroužku chodíš)

Držíme palce 👍☺
kolektiv zaměstnanců