

Výzvy 2021 - SPORT

Cyklistika



Cykloblážen

Kolo není jen zábava na odpoledne, dobře slouží i jako dopravní prostředek. Jezdíš často autem, autobusem nebo vlakem? Dala by se některá z těchto cest nahradit jízdou na kole? Třeba pravidelná cesta do školy nebo návštěva kamaráda? Co kdybys ses po dobu 14 dnů dopravoval všude na kole?

Cyklomachr

Vyraž s rodinou na celodenní cyklovýlet, třeba na jednu ze zřícenin z podzimní výzvy.

Cyklovandrák

Bude o víkendu hezké počasí? Tak vyraž s rodinou na pořádný cyklovandr s přespáním ve stanu nebo jen pod širákem! Sbal jen to nejpodstatnější, určitě spacák, karimatku a pláštěnku - ale pozor, každé kilo navíc je v kopcích znát.

Rozcvička



Ranní ptáček

Každé ráno se protáhni alespoň 10ti minutovou rozvíčkou. Nevynechej žádnou část těla (krk, ramena, paže, trup, břicho, stehna, kolena, lýtka, chodidla). Zvládneš rozvíčku každý den po dobu 14dnů?

Jogín

Po desetiminutové rozvíčce si každé ráno zacvič jogínský pozdrav slunci (mrkni na obrázek úplně dole) - obojí alespoň 3 týdny v kuse.

Varan

Po rozvíčce a pozdravu slunci si relaxační hudbu na internetu nebo si poslechni písničku, kterou máš rád. Vybraná hudba by měla mít asi 10 minut. Lehni si při poslechu na záda na tvrdou podložku, třeba na koberec nebo na karimatku. Ruce polož podél těla dlaněmi vzhůru a zavři oči. Pokus se vydržet v klidu, dokud písnička neskončí. Vnímej hudbu, soustřeď se jen na klidné dýchání (nádech a výdech) a mysl na místo, kde je ti dobře. Sestavu rozvíčka+pozdrav slunci+relaxace poctivě vykonávej celý měsíc v kuse.

Turistika



Edmund Hillary

Zapíchni vlajku na nejvyšší vrchol v okruhu 10ti km od tvého bydliště.

Výletník

Podle mapy ujdí alespoň tolik kilometrů, kolik ti je let. Sbal si vše potřebné na výlet úplně sám.

Dálkový chodec

Podle mapy ujdí tolik kilometrů, kolik odpovídá dvojnásobku tvého věku. Sbal si vše potřebné na výlet úplně sám.

Běžec



- Rychlá teniska Běž bez zastávky tolik minut, kolik je ti let.
- Maratonec První týden: Uběhni 3 kilometry a to alespoň dvakrát v tomto prvním týdnu. Druhý týden vyběhni minimálně třikrát.
- Přespolní běžec Na mapě si najdi zajímavý výlet vedoucí lesem nebo polem s překonáváním kopců. Ať je dlouhý minimálně 5 kilometrů. Dokážeš jej zdolat tak, abys častěji bežel místo, abys jen šel? Zaběhni tento okruh alespoň 6x během dvou týdnů.

Desetibojař



- Gepard Změř si běh na vzdálenost asi 60 metrů. Startuj z nízkého startu na povely "připravít se-pozor-ťed". Po dobu dvou týdnů budeš pravidelně trénovat. Do zápisníku si zapisuj své výsledky, na konci zjisti, o kolik sis zlepšil čas.
- Klokan Změř si, jak daleko doskočíš od místa odrazu (s rozběhem nebo bez). Dva týdny pravidelně trénuj, aby ses zlepšil alespoň o 10cm. Do zápisníku si zapisuj své výsledky, na konci zjisti, o kolik sis zlepšil čas.
- Střelec Změř si, jak daleko dohodíš míčkem, hadrovou koulí nebo šíškou. Pravidelně trénuj a zapisuj si výsledky. Zlepšil si se po 14 dnech? Do zápisníku si zapisuj své výsledky, na konci zjisti, o kolik sis zlepšil čas.
- Švihák Změř si, kolik zvládneš skoků přes švihadlo za jednu minutu. Trénuj každý den. Dokážeš po 14 dnech udělat o 5 skoků víc?
- Klikař Udělej bez zastavení tolik kliků, kolik jen zvládneš. Pravidelně trénuj. Pokud za 14 dní uděláš o pět kliků víc, jsi borec.
- Gorila Změř si, kolik zvládneš dřepů za jednu minutu. Trénuj každý den. Dokážeš po 14 dnech udělat o 5 dřepů víc?
- Lemur Změř si, kolik zvládneš sklapovaček za jednu minutu. Trénuj každý den. Dokážeš po 14 dnech udělat o 5 sklapovaček víc?
- Medvěd - Silná tlapa Vezmi dvěma prsty dřevěný kolíček na prádlo a jeho držátky stiskni list papíru. Jak dlouho jej pouze dvěma prsty udržíš?
- Lasička Svaž konce uzlovačky k sobě a rozprostři ji na zem vedle sebe. Na znamení startu do kruhu vskoč,

uzlovačku vytáhni kolem svého těla nad hlavu, opět polož na zem vedle sebe, a cvik opakuj. To celé proved' co nejrychleji 7x za sebou. Jak rychle to dokážeš? Je třeba, aby uzlovačka byla delší než metr.

Housenka

Postav se snožmo na okraj schodu, předkloň se a dosáhni s napjatými koleny co nejnižše. Kolik cm pod okraj schodu dosáhnou tvé napjaté prsty?

Síla

Svalovec



Lehni si na záda, opři se lokty o podlahu, zvedni obě napjaté nohy těsně nad zem a začni psát malá čísla do vzduchu stále spojenými špičkami. Pokračuj, dokud udržíš chodidla nad podlahou. Nohy musejí být stále napnuté a špičky spojené. Do kolika takto napočítáš? Dokážeš napsat třeba své jméno i s příjmením?

Silák

Vydrž v prkně 5 minut

Akrobat

Rychlík



Zkouška rychlosti: uchop oběma rukama hůlku, předpaž a hůlku pusť. Dřív než dopadne na zem, musíš ji znovu chytit. Kolikrát za sebou to dokážeš?

Vrtulka

Zkouška mrštnosti: vyskoč do vzduchu a otoč se kolem své osy. Dokážeš se v jednom výskoku otočit 2x nebo 3x?

Provazolezec

Pevně natáhni mezi stromy lano nebo najdi v okolí úzké a nízké zábradlí nebo kládu. Přejdeš po ní alespoň 5 metrů?

Potápěč

Hejkal



Zkouška dechu: nadechni se z plných plic a pak začni zvolna vydechovat. Změř, jak dlouho vystačíš se zásobou kyslíku v plicích. Pro kontrolu musíš po celou dobu výdechu tiše houkat: hůůůů - zvuk se nesmí přerušit.

Krokodýl

Trénuj tak dlouho, dokud nevydržíš ve vaně pod vodou 1 minutu.

Štika

Uplav pod vodou tolik metrů, kolik je ti let.

Vybarvi si název výzvy, který jsi už úspěšně zdolala/zdolal.

Obrázek pro Rozcvička:

