

NERF RACE A SPECIÁLNÍ TRÉNINK VE STŘELBĚ Z VLASTNÍ KOLÍČKOVÉ PISTOLKY

Staň se organizátorem a koordinátorem této soutěže: oslov alespoň tři kamarády nebo členy rodiny a zapoj je do níže popsanych aktivit.

NERF RACE

1. Domluvte se na pravidlech – doba trvání soutěže by měla být minimálně 2 týdny.
2. Trénuj dle přiloženého tréninkového plánu - sportovní oblečení, **funkční nerfku**, brýle, ruličku.
3. Porovnejte si ve skupině výsledky a urči pořadí, podle dosažených výsledků.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

1. **N** lifting - na místě prošlapávat chodidla ze špičky na paty
2. **E** skipping - vysoká kolena
3. **R** dřep (pozor nesmí jít kolena před špičky a nesmí se zvedat paty!!!)
4. **F** plavání - leh na břicho a rukama plaveme prsa
5. **R** dřep (pozor nesmí jít kolena před špičky a nesmí se zvedat paty!!!)
6. **A** střelba na ruličku
7. **C** leh na zádech a nohama děláme nůžky
8. **E** skipping - vysoká kolena

😊 3x týdně 😊 začneme každý úkol 5x 😊 každý další týden přidáme 5 opakování 😊

Varianta: místo počtu opakování můžete použít časový limit. Každý cvik opakujete po dobu 5 s, další týden 10 s atd., až do 30 s.

TRÉNINKOVÁ TABULKA

| :-) | CO | 7.4.-12.4. 5x / 5s | 13.4.-19.4. 10x / 10s | 20.4.-26.4. 15x / 15s | 27.4.-3.4. 20x / 20s | 4.4.-10.4. 25x / 25s | dále 30 opakování/ 30s 3x týdně |
|----------|----------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| N | lifting | | | | | | |
| E | skipping | | | | | | |
| R | dřep | | | | | | |
| F | prsa | | | | | | |
| R | dřep | | | | | | |
| A | střelba | | | | | | |
| C | nůžky | | | | | | |
| E | skipping | | | | | | |

Zadání bude splněno, pokud 3x v týdnu „sjeděš“ sestavu a za každé splnění si uděláš puntík do příslušného okénka tabulky (•••). Na konci každého týdne bys měl mít 3 puntíky.

ZAČNI TEĎ HNED

TRÉNINK VE STŘELBĚ Z VLASTNÍ KOLÍČKOVÉ PISTOLKY

Vyrob si sám nebo s pomocí dospělého podle přiložených obrázků **vlastní kolíčkovou pistolku**

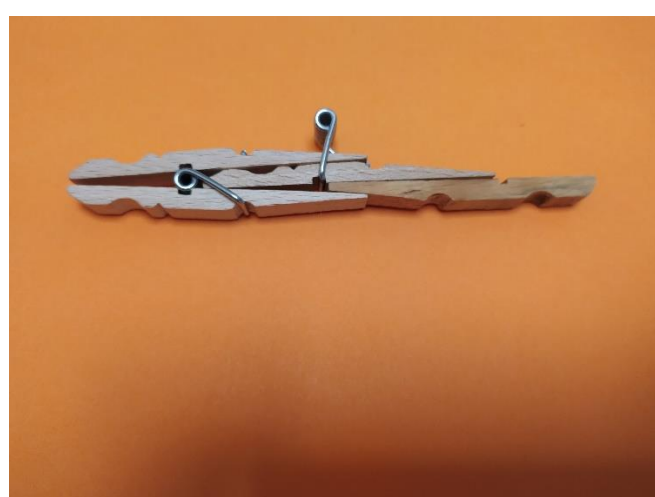
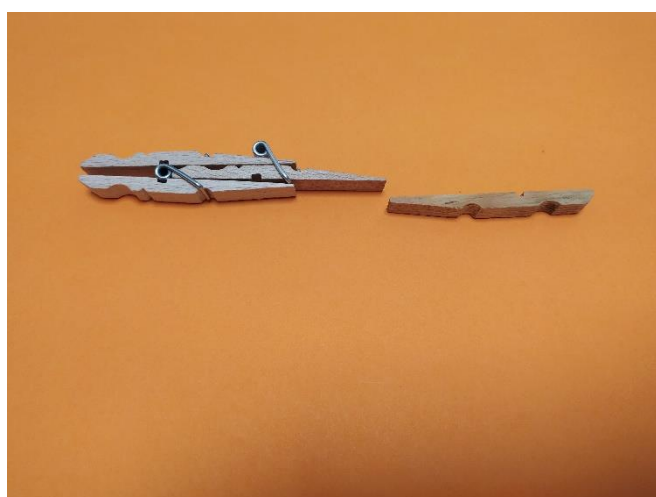
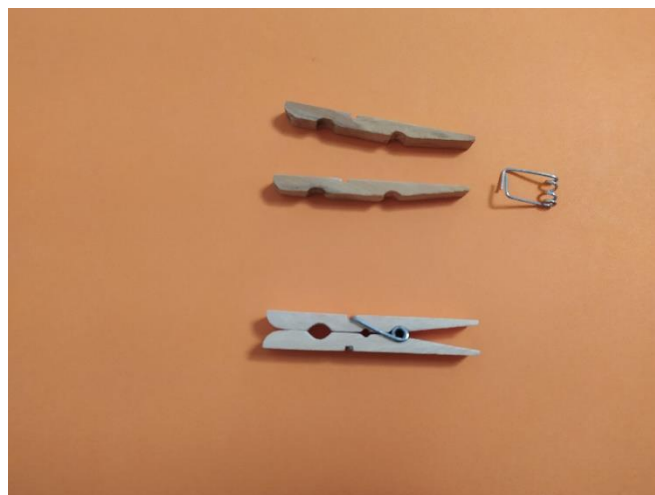
Trénuj střelbu na přesnost i střelbu na dálku

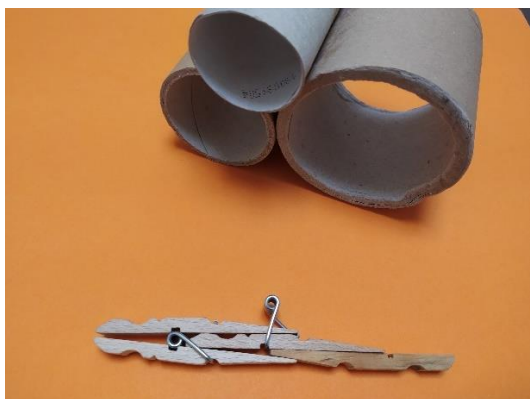
!!! BUĎ OBEZŘETNÝ a DODRŽUJ PRAVIDLA BEZPEČNÉ STŘELBY !!!

Pravidla:

1. Pro střelbu si vyhradíme samostatný prostor
2. Nestřílíme, pokud je kdokoliv v blízkosti. Dávejte pozor i na to, kam střílíte.
3. Ideálně používáme brýle

Postup výroby pistolky z kolíčků





Zdroj: <https://www.jaksetodela.cz/video/661/pistole-z-kolick-jak-vyrob-it-pistli-z-kolick-na-pradlo>

Další variantou je, že si vymyslíte vlastní funkční a bezpečnou střelbu schopnou “ věc“:
ukázka „Rychlonerfky“ od Honzy
střelba na terč i střelba na vzdálenost

