

Co všechno zvládneš? 😊



	KOTOUL	ŽABÁK	HVĚZDA	ŠKOLKA S MÍČEM	ŠVIHADLO	PANÁK	GUMA
PONDĚLÍ							
ÚTERÝ							
STŘEDA							
ČTVRTEK							
PÁTEK							
SOBOTA							
NEDĚLE							



KOTOUL, ŽABÁK A NESMÍME ZAPOMENOUT NA HVĚZDU!

Kotoul

Pondělí – dopředu 4x nebo 3x dozadu

Úterý – dopředu 5x nebo 3x dozadu

Středa – dopředu 4x nebo 3x dozadu

Čtvrtek – dopředu 5x nebo 4x dozadu

Pátek – dopředu 6x nebo 3x dozadu

Sobota – odpočinek :-)

Neděle – dopředu 4x nebo 3x dozadu

Žabák

Pondělí – 5x

Úterý – 6x

Středa – 6x

Čtvrtek – 4x

Pátek – 5x

Sobota – odpočinek :-)

Neděle – 5x

Hvězda

Pondělí – 2x

Úterý – 3x

Středa – 2x

Čtvrtek – 1x

Pátek – 3x

Sobota – odpočinek :-)

Neděle – 3x

CO S MÍČEM, ŠVIHADLEM, GUMOU A PANÁKEM?

Zkus to s míčem!

Školku můžeš hrát sám, se sourozencem nebo rodičem. Míč házíš do vzduchu nebo o zed'. Když ti míč upadne, začínáš od začátku.

Kolik úrovní zvládneš? Začni hned! :-)

- 1.ÚROVEŇ: 10x hodit a chytit
- 2.ÚROVEŇ: 9x hodit, 1x tlesknout a chytit
- 3.ÚROVEŇ: 8x hodit, 2x tlesknout a chytit
- 4.ÚROVEŇ: 7x hodit, udělat mlýnek rukama a chytit
- 5.ÚROVEŇ: 6x hodit, tlesknout rukama pod skrčeným pravým kolenem a chytit
- 6.ÚROVEŇ: 5x hodit, tlesknout rukama pod skrčeným levým kolenem a chytit
- 7.ÚROVEŇ: 4x hodit pod pravou nohou a chytit (nebo hodit a chytit pravačkou)
- 8.ÚROVEŇ: 3x hodit pod levou nohou a chytit (nebo hodit a chytit levačkou)
- 9.ÚROVEŇ: 2x hodit, udělat dřep, vstát a chytit
- 10.ÚROVEŇ: 1x hodit, otočit se kolem své osy o 180 stupňů a chytit

(<http://magazin.4kavky.cz/ostatni-retrohrani/jak-se-hazi-skolka-s-micem/>)

Vem švihadlo a skákej!

Švihadlo má doma snad každý. Jestli ne, nezoufej! Vezmi klidně menší lanko :-D. Se švihadlem se dá zažít spousta srandy, zkusit můžeš i všelijaké triky. Pojd' do toho! :-)

1. ÚROVEŇ: 5 x přeskočte švihadlo snožmo
2. ÚROVEŇ: 10x přeskočte švihadlo snožmo
3. ÚROVEŇ: 8x přeskočte švihadlo střídavě pravou a levou nohou
4. ÚROVEŇ: 7x přeskočte švihadlo jen pravou nohou
5. ÚROVEŇ: 7x přeskočte švihadlo jen levou nohou
6. ÚROVEŇ: 3x přeskočte snožmo, ale točte švihadlem dozadu

7. ÚROVEŇ: 3x přeskočte pravou nohou a švihadlem zároveň točte dozadu
8. ÚROVEŇ: 3x přeskočte levou nohou a švihadlem točte dozadu
9. ÚROVEŇ: 2x přeskočte střídavě pravou a levou nohou, švihadlem točte dozadu
10. ÚROVEŇ: 1x skákání přes švihadlo vajíčko – zkřížené ruce dejte před tělo a skočte snožmo
(<https://www.predskolnivek.cz/jak-naucit-dite-skakat-pres-svihadlo-zname-spravnou-techniku/>)

Potřebuješ jen gumu!

Kdo si ještě pamatuje, jak se skáče guma? Není to nic těžkého. Co potřebuješ? Stačí guma (5m nebo 4m dlouhá, ne kratší), rovný plac na skákání a 3 hráče (zapoj třeba rodiče nebo sourozence). Jestli nemáš partáka nezoufej! Gumu si můžeš dát na židle! Začínáme od první úrovně (guma u kotníků). Když něco pokážíš začínáš opět od začátku. Je to sranda, zkusíš to? :-)

1. ÚROVEŇ - guma po kotníky
2. ÚROVEŇ - guma do půlky lýtek
3. ÚROVEŇ - po kolena
4. ÚROVEŇ - guma v půlce stehén
5. ÚROVEŇ - guma ve výšce hýždí
6. ÚROVEŇ - guma do pasu
7. ÚROVEŇ - guma v úrovni žeber

(<https://tn.nova.cz/clanek/zpravy/zajimavosti/navod-pamatujete-na-skakani-gumy-driv-to-byl-hit-ted-to-deti-ani-neznaji.html>)

(<http://magazin.4kavky.cz/skakani-gumy/jak-skakat-pres-gumu-zabava-husakovych-deti/>)

Vem křídla a nakresli panáka! :-)

1.kamínek se hodí do pole „1“

2.přeskočíte pole s kamínkem a doskočíte do pole „2“

3.pak pokračujete po jedné noze přes „3“, „4“, rozkročmo a najednou skočíte nohama na pole „5“ a „6“, pak rozkročmo a najednou na hlavu panáka a pole „7“ a „8“

4.poté přijde otočka, stále rozkročmo se otočíte a doskočíte zas najednou na pole „7“ a „8“, ale v opačném směru, a zas se vracíte na jedné noze přes „4“, rozkročmo a najednou přes „5“ a „6“ a na jedné noze po „3“, „2“, tam zvednete kamínek z pole číslo „1“, skočíte na jedničku a ven z panáka

5.v dalším kole hodíte kamínek do pole č. „2“ a skáčete jedničku, z té přeskočíte nad kamínkem rovnou do trojky a pak normálně dál

(<http://magazin.4kavky.cz/ostatni-retrohrani/jak-se-skace-panak/>)