

Vážení rodiče,

zdravím vás a posílám cvičení pro kluky. Není to povinné, nerada bych vám přidělávala starosti, pokud máte jiné povinnosti (práci, práci z domu, úkoly se školními dětmi). Navrhla jsem šest minitréninků pro domácí prostředí. U rozcviček se odkazuji na videa, které vytvořila Česká televize v rámci pořadu Učitelka <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13394657013-ucitelka/12773-telocvik/>

Můžete si samozřejmě vybrat i jiná videa, děti se mohou rozcvičit i tak, jak jsou zvyklé z tréninku nebo ze školky/školy. Po každém tréninku mají možnost si vybarvit obrázek vajíčka (návod viz níže), ale mohou si jen nakreslit obrázek hvězdičky, šipky (domečku), kolečka (kruhu), měsíčku, čtverce nebo obloučku do deníčku, pokud cviky zacvičí. Doufám, že se do konce školního roku s dětmi ještě uvidíme, abych jim mohla předat odměnu 😊. Důležité je, aby je cvičení alespoň trochu bavilo. Pokud raději běhají, skáčou na trampolíně, jezdí na kole/koloběžce, hrají si na hřišti, je to super trénink! Mohou se učit skákat přes švihadlo, skákat panáka, hrát s míčem apod.

Ahoj kluci,

doufám, že jste měli pěkné Velikonoce a dostali jste nějaká vajíčka od maminky, sestřičky nebo babičky. Já jsem pro vás připravila taky jedno vajíčko. Zatím je jen na počítači, ale pokud splníte úkoly, které posílám, vyměním ho za něco dobrého 😊. Vajíčko na obrázku je rozděleno na šest částí – šest (domácích) tréninků. V každé části najdete nějaký obrázek, např. hvězdičku. K hvězdičce je připraveno několik cviků. Když si tyto cviky zacvičíte, můžete si vybarvit část obrázku vajíčka s hvězdičkou (libovolnou barvou). Pokud nemáte tiskárnu, abyste si stránku s vajíčkem vytiskli, stačí když hvězdičku namalujete do deníčku. Domluvte se s maminkou nebo tatínkem a zacvičte si 3krát týdně, třeba v úterý, ve čtvrtek a v sobotu. Za dva týdny vám pošlu další cviky.

Mějte se hezky

trenérka Martina



Rozcvička (např. Rozcvičení s plavkyní Simonou Kubovou)

Placka 3krát (s krátkou výdrží) – viz fotka

Svíčka 5krát (s krátkou výdrží) – viz fotka

Kolébka 5krát

V lehu na zádech zpevnění těla (deska, prkno), rodiče mohou zvedat za nohy 3krát – viz fotka

Chůze „na kraba“ 2krát obejít místnost – viz fotka

Žabák 10krát





Rozcvička (např. Protahování s gymnastkou Anetou Holasovou, na webu nazváno protahování, je tam ale i rozcvičení 😊)

Vzpor ležmo – krátká výdrž, zpevněné tělo (prkno, deska), rodiče mohou zvedat za nohy (neprohýbat v zádech) – viz fotka

Válení sudů po místnosti (zpevněné tělo)

V lehu na zádech švih pravou nohou 8krát – viz fotka

V lehu na zádech švih levou nohou 8krát

Most s dopomocí rodičů 2krát

Angličák 5krát



Rozcvička (např. Rozcvička s gymnastkou Anetou Holasovou)

Váha 3krát (s krátkou výdrží) – viz fotka

Placka 3krát (s krátkou výdrží)

Svíčka 5krát (s krátkou výdrží)

V lehu na zádech zpevnění těla (deska, prkno), rodiče mohou zvedat za nohy 3krát

Vzpor na stole/křesle/zábradlí s krátkou výdrží (pozor na bezpečnost) 3krát – viz fotka

Přednos na židli/lavici 3krát s krátkou výdrží (napnuté nebo pokrčené nohy) 3krát – viz fotka





Rozcvička (např. Rozehřátí s atletkou Denisou Helcelotovou)

V lehu na zádech švih levou nohou s napnutou špičkou 5krát

V lehu na zádech švih levou nohou s „kopálem“ 5krát

V lehu na zádech švih pravou nohou s napnutou špičkou 5krát – viz fotka

V lehu na zádech švih pravou nohou s „kopálem“ 5krát – viz fotka

Výkruť s krátkou výdrží – viz fotka

Chůze „na kraba“ 2krát obejít místnost

Chůze „na kačátko“ 2krát obejít místnost

Angličák 8krát



Rozcvička (např. Trénink cyklisty Jiřího Ježka)

Váha 3krát (s krátkou výdrží)

Placka 3krát (s krátkou výdrží)

Svíčka 5krát (s krátkou výdrží)

V lehu na zádech nohy za hlavu 5krát

Přednos na židli/lavici 3krát s krátkou výdrží

Žabák 10krát



Rozcvička (např. Cvičení s gymnastkou Anetou Holasovou)

Vzpor ležmo – krátká výdrž, zpevněné tělo (prkno, deska), rodiče mohou zvedat za nohy (neprohýbat v zádech)

Trakaře po místnosti – rodiče drží nohy (neprohýbat v zádech)

Chůze „na kraba“ po místnosti

Vzpor na stole/křesle/zábradlí s krátkou výdrží (pozor na bezpečnost) 3krát

Most s dopomocí rodičů 2krát

Kolébka 3krát

Angličák 8krát