

Děčkové družstvo nesportáků usilovně trénuje a děti posílají zdatnost o sto šest. Co takhle si pocvičit vlastní fyzičku? Připravili jsme pro tebe 16 DISCIPLÍN, které můžeš v průběhu léta cvičit a zlepšovat se v nich.

Pokus se během prázdnin věnovat každé disciplíně dohromady 10 DNÍ, určitě to zvládneš. Až docvičíš, zapiš si do tabulky čas nebo počet bodů. Pokud v disciplíně není co měřit, ohodnoť se na stupnici pěti smajlíků, jak se ti cvik povedl (smutný smajlík znamená, že ti to nešlo, a veselý, že jsi profík).

### Pinkání

Házej si o stěnu malým měkkým míčkem nebo srolovanými ponožkami. Kolikrát se ti podaří pinknout, než ti míček spadne na zem? Až ti obyčejné pinkání bude připadat jednoduché, můžeš vždycky mezi každým chycením něco udělat, třeba tlesknout nebo se otočit dokolečka.

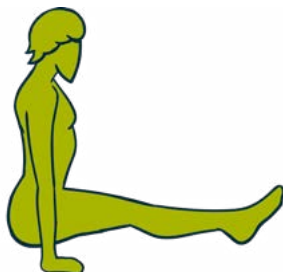
### Motýlek

Sedni si na zem, spoj nohy tak, aby se ti dotýkala jenom chodidla. Kolena tlač k zemi a vydrž tak alespoň minutu (jednodušší varianta je 30 sekund). Pokud chceš, můžeš kmitat nohama – jako by tvůj motýlek mával křídly.



### Sed do L (L sit)

Sedni si na zem a natáhni nohy před sebe. Ruce polož těsně vedle sebe (dlaně směřují k patám), odtlač se jimi od podlahy a celé nohy zvedni, aby byly stále vodorovně s podlahou. Zkus takhle vydržet co nejdéle.



### Skok do výšky

Skoč ze dřepu do co možná největší výšky. Pokud budeš tenhle cvik dělat doma, můžeš si na zeď nalepit „lepící“ papírky a zkusit je strhávat (když se ti to podaří, nalep si ten další o kousek výš). Venku se zase můžeš zkusit dotknout vyšších větví stromů.

### Hod na terč

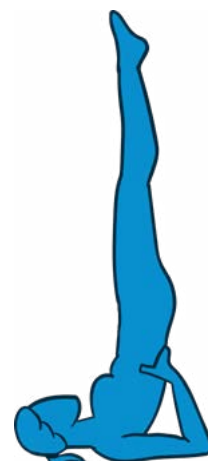
Najdi doma kbelík nebo koš na prádlo. Postav ho na zem a odměř si od něj 10 kroků (5, pokud chceš jednodušší variantu). Jestli nemáš malý měkký míček, použij ponožky srolované do balíčku. Trefuj se do koše. Pokud házíš v místnosti, dej si pozor, aby tam nebyly žádné věci, které by se mohly rozbít. Za každou trefu si přiřti bod. Kolik bodů získáš?

### Vis

Najdi si na hřišti tyč a pověs se na ni. Jak dlouho vydržíš, než spadneš na zem? Nevěš se na nic, co může spadnout na zem (fotbalová branka), ani na větve stromů, které by se mohly zlomit.

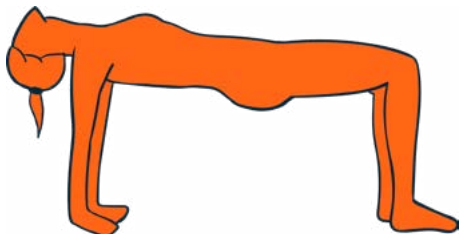
### Svíčka

Lehni si na zem na záda. Přitáhni pokrčená kolena k hrudníku a následně dej kotníky za hlavu, až se špičkami dotkneš země. Potom nohy zvedni směrem k nebi (můžeš si rukama podepřít záda). Představ si, že seshora visí provaz a je omotaný kolem tvých prstů na nohou, provaz se začne zvedat a ty se zvedáš s ním. Takhle moc se ve svíčke musíš napnout.



### Pozice stolu

Sedni si na zem s nataženými nohama a zvedni se tak, že budeš stát jenom na chodidlech a dlaních (prsty směřují směrem k patám). Břicho tlač nahoru, aby bylo co nejvíc v rovině – kdyby ti dal někdo na břicho misku s vodou, tak se nevylije, jako by byla na opravdovém stole. Až se ti stůl podaří, rozejdi se jako krab dopředu nebo dozadu.



### Skok do dálky

Udělej si na zemi čáru (venku nebo klidně i doma – venku můžeš použít křídou a doma třeba lepenku), stoupni si k ní a skoč takhle z místa co nejvíc do dálky. Skákej oběma nohama najednou (snožmo). Na místo doskoku můžeš udělat druhou čáru a pak sledovat, jestli se zlepšuješ.

### Sprint

Vyber si v přírodě nějaké místo (třeba velký strom nebo barevný keř) nebo si udělej značku (třeba polož klacek na cestu). Od tohoto místa si odměř 50 kroků (nebo 20, pokud chceš jednodušší variantu) a pak co nejrychleji sprintuj k označenému místu. Můžeš poprosit rodiče, aby ti změřili, za kolik sekund vzdálenost uběhneš.

### Předklon ke špičkám

Předklon můžeš zkusit ve dvou variantách, vestoje nebo vsedě. Vestoje se snaž dotknout dlaněmi špiček nohou a přitom mít nohy propnuté. Vsedě také měj propnuté nohy, ale soustřeď se i na záda. Ta by měla být narovnaná bez hrbu, nejsi přeci dromedár.

### Ponor obličeje

Ponoř si ve vaně při koupání do vody obličej až po uši. Jak dlouho vydržíš pod vodou na jeden nádech? 20 sekund je těžší varianta, 10 sekund lehčí. Jestli máš plavecké brýle, použij je!

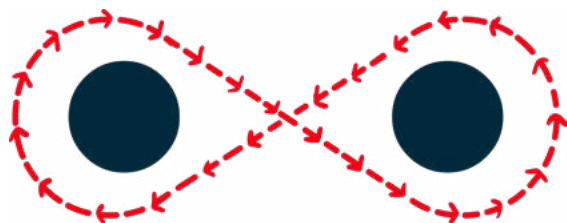


### Sudy

Najdi si mírný kopeček a válej z něj sudy dolů. Místo vyber pečlivě (po poradě s rodiči), ať se neskutálíš třeba do potoka nebo do kopřiv.

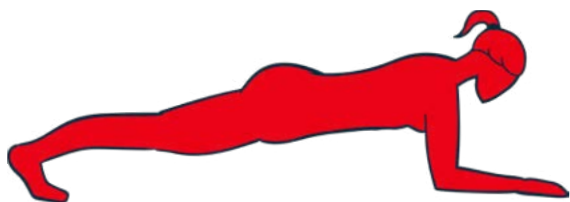
### Člunkový běh

Vyber si dva stromy a běhej mezi nimi „osmičku“. Běh si můžeš zpestřit tím, že se vždycky dotkneš kořenů stromu. Zkus vydržet aspoň 30 sekund.



### Prkno

Klekni si na kolena a na dlaně (do kočičky). Pak natáhni nejprve jednu a pak druhou nohu, aby se země dotýkaly jen špičky. Zapoj břišní svaly a narovnej záda, celé tělo by mělo být v jedné rovině. Vydrž takhle aspoň 30 sekund.



### Balanc

Zkus stát na jedné noze po dobu jedné minuty, pak nohy vystřídej a stůj na druhé (pokud chceš jednodušší variantu, zkrat dobu na 30 sekund). Jestli si to naopak chceš ještě ztížit, balancuj na nerovném povrchu, třeba na posteli. Když budeš soutěžit s rodičem nebo sourozencem, stůjte, dokud jeden z vás nespadne.

**Tréninkové deníky** jsou určeny pro vaši zábavu. Jejich vyplnění je dobrovolné a není třeba je nikde odevzdávat. Připravili je pro vás Simona Boušková, Kateřina Fairaislová, Tomáš Fomin, Jakub Novotný, Daniela Skrivančková, Daniel Špaček, Ondřej Špaček, Eliška Tunklová, Kristina Volná a Anna Zikešová, Digitální služby – decko.cz a ctart.cz.

# LETNÍ TRÉNINKOVÁ VÝZVA **DĚČKO** DRUŽSTVA

Disciplína	lehčí/těžší	Tréninkové dny												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Sprint	20 / 50 kroků													
Hod na terč	5 / 10 kroků													
Balanc	30 s / 1 min													
Prkno	30 s													
Předklon ke špičkám	vsedě / vestoje													
Člunkový běh	30 s													
Motýlek	30 s / 1 min													
Ponor obličeje	10 s / 20 s													
Sed do L (L sit)	10 s / 20 s													
Svíčka														
Skok do dálky														
Skok do výšky														
Pozice stolu														
Pinkání														
Vis														
Sudy														

