

Dobrý den, pro tento týden jsme si pro Vás nachystali atletický cvik, a to „**skipping**“.

V příloze můžete vidět video a instrukce. Přejeme příjemnou zábavu – za TV Jan Petrásek

Instrukce:

1. Najdi si nějaký rovný terén (chodník, na dvoře, na hřišti, atd.), ať se nezraníte.
2. Kolena do pravého úhlu.
3. Jedno zvednuté pravé nebo levé koleno = 1 bod

### **Pravidla „Týdenní výzvy“**

1. Žáci 6. a 7. tříd mají na dané cvičení 20s. Žáci 8. a 9. tříd mají na dané cvičení 20s.
2. Při každém cvičení poříd' nějaký snímek nebo video, které sem vložíš jako důkaz, že jsi to absolvoval.
3. Máš na to týden, takže svůj výkon můžeš pořád opakovat a opravovat počty. Ukončení je v neděli v 18:00.
4. Je to soutěž mezi žáky. Cvičení nejsou nějak extrémně náročná na materiál, plochu a čas.
5. Cvičit můžeš kdykoliv a kdekoliv stačí ti k tomu telefon se stopkami na měření času a počet si spočítáš v hlavě nebo s někým domluv, ať ti to spočítá a stopne.
6. Výsledky budeme zapisovat do tabulky, kterou sem vložím, abychom měli přehled.
7. Každý pondělí dostanete nový cvik a výslednou tabulku z předchozího týdne.
8. Všichni, kteří se zúčastní, dostanou odměnu (čokoládu, svačinu, apod...)