

KOPEČEK A SKÁKÁNÍ

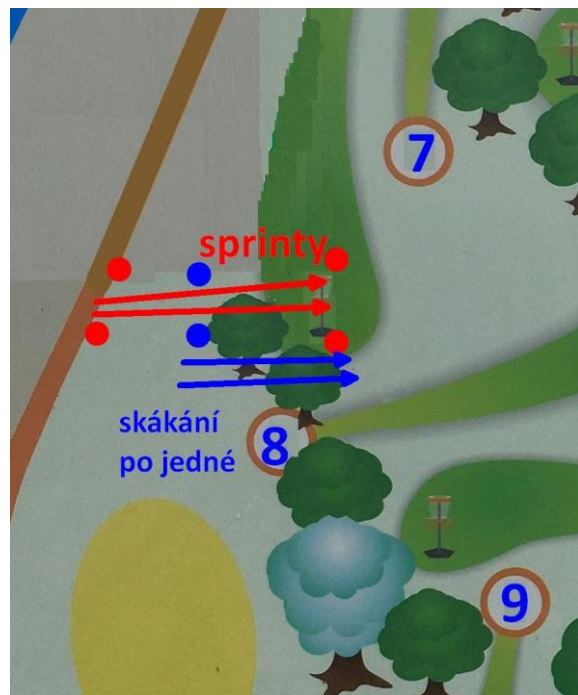


Pro tuto aktivitu je připraveno 6x kloboučků, na vymezení startovních a cílových prostorů a vymezení vzdáleností.

Běh do kopce je náročnější než po rovině. Pomáhá rozvíjet rychlost a dynamiku dolních končetin (pokud se běží s maximálním úsilím). Při běhu a skákání je důležité pružné a měkké došlápnutí (doskočení). Obzvláště při běhu se snaž o co nejrychlejší vyběhnutí celé připravené dráhy.

VLČÍ VÝZVY:

Vyzkoušej si jednotlivé výzvy a zkus se zlepšovat, zasoutěžit sám proti sobě nebo kamarádovi.



- 1. SPRINT DO KOPCE** – vyzkoušej za jak dlouho zvládneš doběhnout ze spodní cesty (start) do cíle – zkus si svůj čas zlepšit při dalším pokusu
- 2. ZÁVODY DVOJIC** – zazávod' si se sourozencem / rodičem /kamarádem – startuje vždy ten z vás, který je o 1m více vzadu oproti druhému
- 3. SKÁKÁNÍ PO JEDNÉ** – vyzkoušej vyskákat po jedné noze do kopce / ke kloboučkům umístěných různě daleko od cesty. Zkoušej opakovaně po pravé i levé noze.
- 4. ZÁVODY DVOJIC po jedné noze** - zazávod' si se sourozencem / rodičem /kamarádem ve skákání po jedné noze do kopce – startuje vždy ten z vás, který je o 1m více vzadu oproti druhému
- 5. 10 SKOKŮ** – vyzkoušej, jak daleko dokážeš doskákat po jedné noze na 10 skoků – zkus se zlepšit při dalších pokusech

Prosíme všechny sportovce a návštěvníky, aby s poskytnutými pomůckami zacházeli obezřetně a vraceli je na místo.

Děkujeme – BK VLČI Žďár.

