

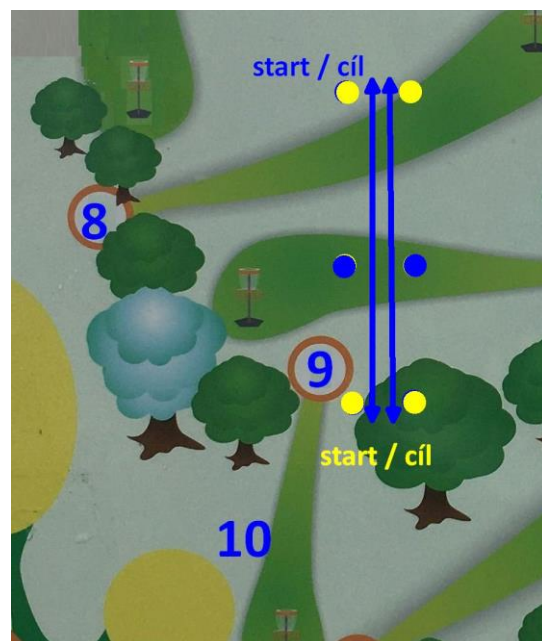
ZÁVODY 30 m



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

Jak závodit ve dvojici, aby startující závodník nebyl ve výhodě??
Startujte tak, že v prostoru startu (za startovní čarou) startuje jeden závodník o 1 m dále než druhý. Startuje ten závodník, který je vzadu.

- Startovat můžete na vybrané slovo – „start“, „ted“ atd.
- Startovat můžete také na pohyb – zadní závodník si sám rozhodne kdy vyrazí, ten vepředu musí dávat pozor a reagovat na jeho pohyb (=rozvoj pozornosti a reakční rychlosti)
- Startu mohou předcházet různé pohyby a cviky – např. obrátka o 360°, vzpor ležmo a start, start z kleku, start po tlesknutí před tělem za tělem atd...



VLČÍ VÝZVY:

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

1. **SPRINT** – vyzkoušej za jak dlouho zvládneš doběhnout úsek dlouhý 30 m (30 dospěláckých kroků) – 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. **TAM A ZPĚT** – vyzkoušej si i závod, kdy poběžíte celou trasu tam i zpět
4. **BĚH POZPÁTKU** - vyzkoušej za jak dlouho zvládneš doběhnout úsek dlouhý 15 m (30 dospěláckých kroků) **POZPÁTKU !!!**
5. **NOŠENÍ NA ZÁDECH** – vyzkoušej, jestli dokážeš nést svého kamaráda/ sourozence na zádech do poloviny, nebo celých 30 m – vystřídejte se

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

Děkujeme – BK VLČI Žďár.

