

Výzvy

1. Přeskoky švihadla snožmo kroužením vpřed za 1 minutu

Každý olympijský vítěz musí být obratný a vytrvalý, a právě tyto schopnosti prověří tato výzva.

Vyzkoušejte, kolikrát dokážete snožmo přeskočit švihadlo za 1 minutu.

[Ukázka](#)

Nemáš švihadlo, žádný problém. Podívej se na ukázkou, jak si můžeš doma poradit (ideální varianta pro ty nejmenší).

[Ukázka](#)

2. Přeskoky švihadla snožmo kroužením vzad za 1 minutu

Každý olympijský vítěz musí být obratný a vytrvalý, a právě tyto schopnosti prověří tato výzva. Nyní budeš ale muset kroužit švihadlem směrem vzad.

Vyzkoušejte, kolikrát dokážete snožmo přeskočit švihadlo kroužením vzad za 1 minutu.

[Ukázka](#)

3. Přeskoky švihadla po jedné kroužením vpřed 30 sekund (pravá, levá)

Každý olympijský vítěz musí být obratný a vytrvalý, a právě tyto schopnosti prověří tato výzva. Nyní budeš ale muset skákat po jedné noze.

Vyzkoušejte, kolikrát dokážete po jedné noze přeskočit švihadlo kroužením vpřed za 30 sekund. Poté si odpočiňte a vyzkoušejte i na druhé noze.

[Ukázka](#)

4. Obratnostní cvičení s tyčí – flexibilita olympijského vítěze

Každý olympijský vítěz musí být také pružný a ohebný, aby mohl podávat ty nejlepší výkony. Pružnost a ohebnost prověří tato výzva.

Najděte doma nějakou tyč (násadu od koštěte, hokejku atd.) S tyčí pak proveďte cvičení podle ukázce. Vyzkoušejte bez přehmátnutí v pozici za zády, pokud vám to stále nepůjde, můžete si zkusit přehmátnout.

[Ukázka](#)

5. Zátokův běh

Vytrvalost je jednou ze základních schopností všech olympijských vítězů. Vyzkoušejte si tuto výzvu pojmenovanou po nejúspěšnějším vytrvalci všech dob.

Naplánujte si trasu a zkuste ji uběhnout celou v kuse bez přestávky a bez chůze. Běžte třeba s rodiči, nebo s kamarády.

1. - 2. ročník	1 km
3. - 4. ročník	2 km
5. - 6. ročník	3 km
druhý stupeň	4 km

6. **Proskok švihadla**

Tato výzva se může zdát velmi složitá, ale není to tak. Je potřeba mít pouze odvahu a překonat strach. Bez odvahy se totiž neobejde žádný sportovec, natož olympijský vítěz.

Vezmi švihadlo, přelož ho na čtvrtinu (těžší varianta), nebo pouze na polovinu (lehčí varianta) uchop ho na jeho koncích před tělem a proskoč tam a zpět.

[Ukázka \(těžší\)](#)

[Ukázka \(lehčí\)](#)

Pokud nemáš doma švihadlo, použij provázek nebo staré triko. Jestli ti to přijde málo, zkus to samé s tyčí (násadou od koštěte, hokejkou atd.).

7. **Kolébka**

Jako správný sportovec bys měl být mrštný a umět rychle vstát.

Vezmi si podložku nebo najdi prostor někde na koberci a snaž se ze stoje překulit na záda a poté se vymrštit zpět do stoje. Vyzkoušej nejdříve lehčí variantu, kdy si stoupneš na obě nohy, a poté těžší variantu se stojem na jedné noze.

[Ukázka \(lehčí\)](#)

[Ukázka \(těžší\)](#)

8. **Rychlost reakce s míčkem**

Olympijské hry většinou vyhrávají sportovci s nejrychlejší reakcí. Tvoji reakci prověří právě tato výzva.

Vezmi si míček (lze nahradit malým plyškem nebo jakýmkoli malým předmětem), pusť ho před sebou a druhou rukou ho chyt' pod nohou, než dopadne na zem. Těžší varianta je, když míček zachytíte stejnou rukou, ze které jste ho pustili.

[Ukázka \(lehčí\)](#)

[Ukázka \(těžší\)](#)

9. **Postav olympijskou věž**

Tato výzva prověří sílu tvých břišních svalů, trpělivost a rovnováhu.

K výzvě budeš potřebovat 4 role toaletního papíru a malou krabičku. Postav z ruliček věž na podstavci (krabičce) a poté ji celou sundej z podstavce.

[Ukázka](#)

Asi to nepůjde na první pokus, buď ale trpělivý a zvládneš to. Lehčí variantou je postavit věž pouze ze tří rolí toaletního papíru.

10. **Bonusová výzva s botou**

Tato výzva je extrémně těžká. Určitě ji, ale vyzkoušej, je to legrace, a když to zvládneš, jsi opravdový frajer!

Vleže na zádech si vezmi botu, polož ji podrážkou na podrážku druhé boty, kterou máš nasazenou na noze, a zkus se otočit na břicho a poté znovu na záda, aniž by ti bota spadla.

[Ukázka](#)

Hodnoticí tabulka (výsledky запиšte do dotazníku)		
Disciplína	Splnil	Nesplnil
1. Přeskoky švihadla snožmo kroužením vpřed za 1 minutu	Počet za 1 min:	
2. Přeskoky švihadla snožmo kroužením vzad za 1 minutu	Počet za 1 min:	
3. Přeskoky švihadla po jedné kroužením vpřed 30 sekund (pravá, levá)	Počet za 30 s pravá: Počet za 30 s levá:	
4. Obratnostní cvičení s tyčí – flexibilita olympijského vítěze		
5. Zátokův běh	Uběhnutá vzdálenost:	
6. Proskok švihadla		
7. Kolébka		
8. Rychlost reakce s míčkem		
9. Postav olympijskou věž		
10. Bonusová výzva s botou		