

## Popis ke kartě

1. Leh -sed 3 x 10 opakování/3x týdně ( skus bez držení nohou nebo lehčí varianta - popros někoho, kdo ti podrží nohy)
2. Práce na zahradě, v lese, na poli, kolem domu, doma - alespoň 30 min.
3. Rozcvička po ránu, protažení, protažení před cvičením - 10 min. i déle.  
[https://www.youtube.com/watch?v=aRdn4ikhFHA&list=PLTTPIQ4M2LmjJSPLfA\\_WbwaFbp1qq\\_t0U&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=aRdn4ikhFHA&list=PLTTPIQ4M2LmjJSPLfA_WbwaFbp1qq_t0U&index=10)
4. Odpaly: pálka-míček, klacek-šiška - viz. video.  
<https://www.youtube.com/watch?v=VCEQg1ZOmTo>
5. Přeskoky přes švihadlo 3 min( nemusí být v kuse)/ 3x týdně.  
[https://www.youtube.com/watch?v=n\\_9eQaYM-2Q](https://www.youtube.com/watch?v=n_9eQaYM-2Q)
6. Nauč se žonglovat (tenisáky, jablka, šišky, pomeranče).  
<https://www.youtube.com/watch?v=i48LuSKxuQI>
7. Čisti si zuby ve stoji na jedné noze - zkoušej rovnováhu ( např. chůze po úzkém obrubníku, stoj na pet lahvi.
8. Zacvič si podle youtub, videa, či aplikace pilates, jógu, powerjogu.  
<https://www.youtube.com/watch?v=cLN9-wdGXQ0>
9. Zacvič si společně s rodinou. [https://www.youtube.com/watch?v=xUVQ-OYMIZU&list=PLTTPIQ4M2LmjJSPLfA\\_WbwaFbp1qq\\_t0U&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=xUVQ-OYMIZU&list=PLTTPIQ4M2LmjJSPLfA_WbwaFbp1qq_t0U&index=12)
10. Zahraj si fotbal, zastřílej si na bránu, natrénuj si kličky.  
<https://www.youtube.com/watch?v=sdpq6fHaHjM>
11. Výzva -vyber si nějakou z výzev na školním youtube kanále.  
[https://www.youtube.com/watch?v=J7aVFtzW5dQ&list=PLTTPIQ4M2LmjJSPLfA\\_WbwaFbp1qq\\_t0U&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=J7aVFtzW5dQ&list=PLTTPIQ4M2LmjJSPLfA_WbwaFbp1qq_t0U&index=6)
12. Nauč se pozdrav slunce z jógy. <https://www.youtube.com/watch?v=9pEsmtExPFY>
13. Zatanči si - na celou tvou oblíbenou skladbu.
14. Dej nohy za hlavu (dotek špiček podlahy) a vrať se do sedu 3 x 5/10/15 opakování/3x týdně. Vyber si variantu dle své kondice.
15. Fotbalové žonglování nohou s míčem/ toaletákem.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Vm-FML8JHEw>

16. Uspořádej turnaj pro rodinu, či sourozence např. v ping pongu.  
[https://www.youtube.com/watch?v=tWh0zHI5aHU&list=PLTTPIQ4M2LmjJSPLfA\\_WbwaFbp1qq\\_t0U&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=tWh0zHI5aHU&list=PLTTPIQ4M2LmjJSPLfA_WbwaFbp1qq_t0U&index=2)
17. Jdi si zacvičit na workoutové hřiště nebo udělej shyby na hrazdě/zábradlí 3x3 opakování/3x týdně. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_\\_EMsbYIRow](https://www.youtube.com/watch?v=__EMsbYIRow)
18. Střelba na cíl. Šiškou do stromu, ponožkami do šuplíku, zmačkaným papírem do koše, míčem do kbelíku. Frisbee se členem rodiny.
19. Kliky (pozor, né myší) 3x 15 opakování/3x týdně - odkaz video.  
<https://www.youtube.com/watch?v=3SLXeOuKuYk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=fnVKSM9gbSg>
20. Zaskákej si na trampolíně alespoň 15min.
21. Běž si zajezdit na skateboardu nebo podobném náčiní alespoň 15 min.  
<https://www.youtube.com/watch?v=L6R03G6MRKI>
22. Dej si toaletní papír na hlavu a zkus přejít ze stoje do lehu a zpět, aniž by ti spadl. <https://www.youtube.com/watch?v=nSH3ffn4mVs>
23. Běž si zarybařit ( nahod' udičku), nebo házej kamínky/šišky do rybníka/přes řeku.
24. Plank výzva (první týden 5x týdně 20s, druhý týden 5x týdně 30s, třetí týden 5x 40s, vydrž co nejdéle - odkaz video. <https://www.youtube.com/watch?v=EJ8XxPvCG0U>
25. Skoky přes překážky (dráha na zahradě, v pokoji nebo přeskoky přes lavičku, sourozence) min. 5 min ( nemusí být v kuse).  
<https://www.youtube.com/watch?v=n9LMZcnudLk>
26. Zacvič si na stroji (orbitrek, rotoped, běhací pás) 15 -20 min.
27. Jdi se proběhnout. Začni třeba jako indián 1 min. běh 1 min. chůze. Vydrž alespoň 10 min. Nebo vyzkoušejte běh do schodů ( počet schodů 50).
28. Nauč se provaz. <https://www.youtube.com/watch?v=KGcNQzNKmGc>
29. Zacvič si dle libovolné aplikace komplexní/funkční fitness program 15 - 20 min. Návrh, odkazy, aplikace. <https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o>
30. Boxuj minimálně 5 minut např. do matrace, polštáře, na imaginárního soupeře.

31. Jdi na výlet - viz. příloha " Výlety" 1x za dva týdny - celkem 2x pro splnění úkolu.
32. Jeď se projet na kole nebo koloběžce minimálně 30 minut, či si zaskákat na pumptracku 30 minut.
33. Dribluj 5min/5x týdně. <https://www.youtube.com/watch?v=qimS1F4H9qc>
34. Zahraj si tenis/badminton se členem rodiny, či o zeď.
35. Jeď se projet na inlinech 15 minut.
36. Aktivita s mazlíčkem. Jízda na koni, procházka, či běh se psem, agility, dřepy s morčetem, apod. Alespoň patnácti minutová aktivita :).