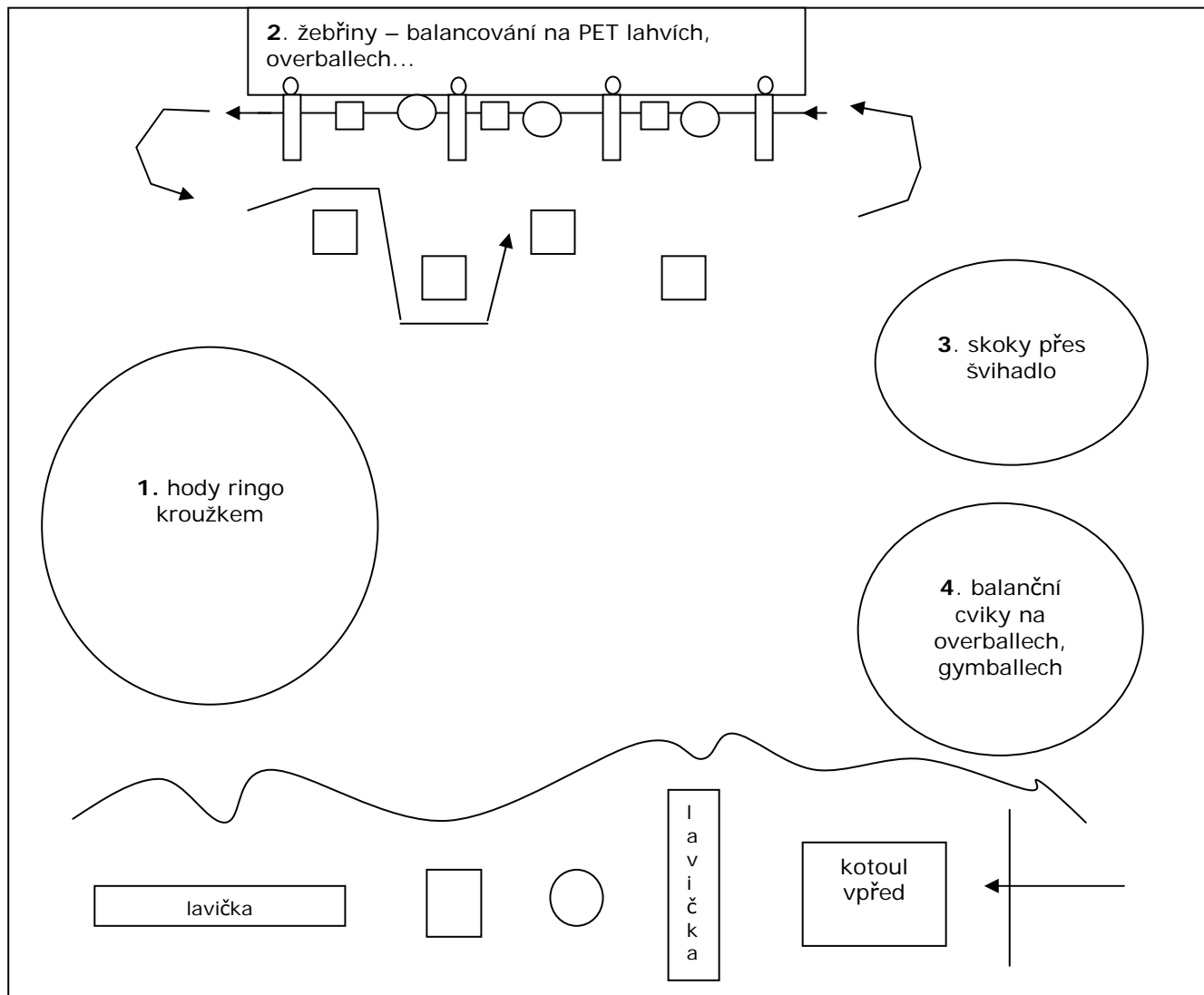


Plánek variabilního provozu



Úkolová karta č. 1 – hody ringo kroužkem

Hody ringo kroužkem

- každý ze skupiny si vezme 1 ringo kroužek
- 5x vyhodíte a chytíte, jak je vám to přirozené
- 5x vyhodíte a chytíte, jako byste měli náramek

Úkolová karta č. 2 – žebřiny – balancování na předmětech

Žebřiny – balancování na předmětech

- vyzujte si boty, svlékněte ponožky
- rukama se držte žebřin
- nohama se dostanete na konec dráhy pouze po předmětech položených na koberci (laně, žíněnce)
- cestou zpět slalomem proběhněte mezi kuželv

Úkolová karta č. 3 – skoky přes švihadlo

Skoky přes švihadlo

- zkuste si různé typy skoků (vždy 10x):
 - * snožmo vpřed
 - * snožmo vzad
 - * na jedné noze (P, L)
 - * s meziskokem (vpřed, vzad)
 - * vajíčko
 - * dvojšvih

Úkolová karta č. 4 – balanční cviky na míčích

Balanční cviky na míčích

- ve skupince se prostřídejte na obou typech míčů
- dávejte si záchranu na velkém míči
- balancujte na větším míči v sedu, aniž byste se dotkli země
- balancujte na dvou menších míčích (1 pod hýžděmi, 1 pod patami)
- soutěžte, kdo z vás vydrží déle balancovat na velkém míči

Úkolová karta č. 5 – opičí dráha

Opičí dráha

- dráhu zdolejte ve směru šipky (viz druhá strana)
- postupujete následovně:
 - * udělej kotoul vpřed
 - * přeskoč lavičku
 - * oběhni medicinbal
 - * podlez kozu
 - * přeskákej lavičku ze strany na stranu
 - * cestou zpět jdi po lanu jako provazochodec

