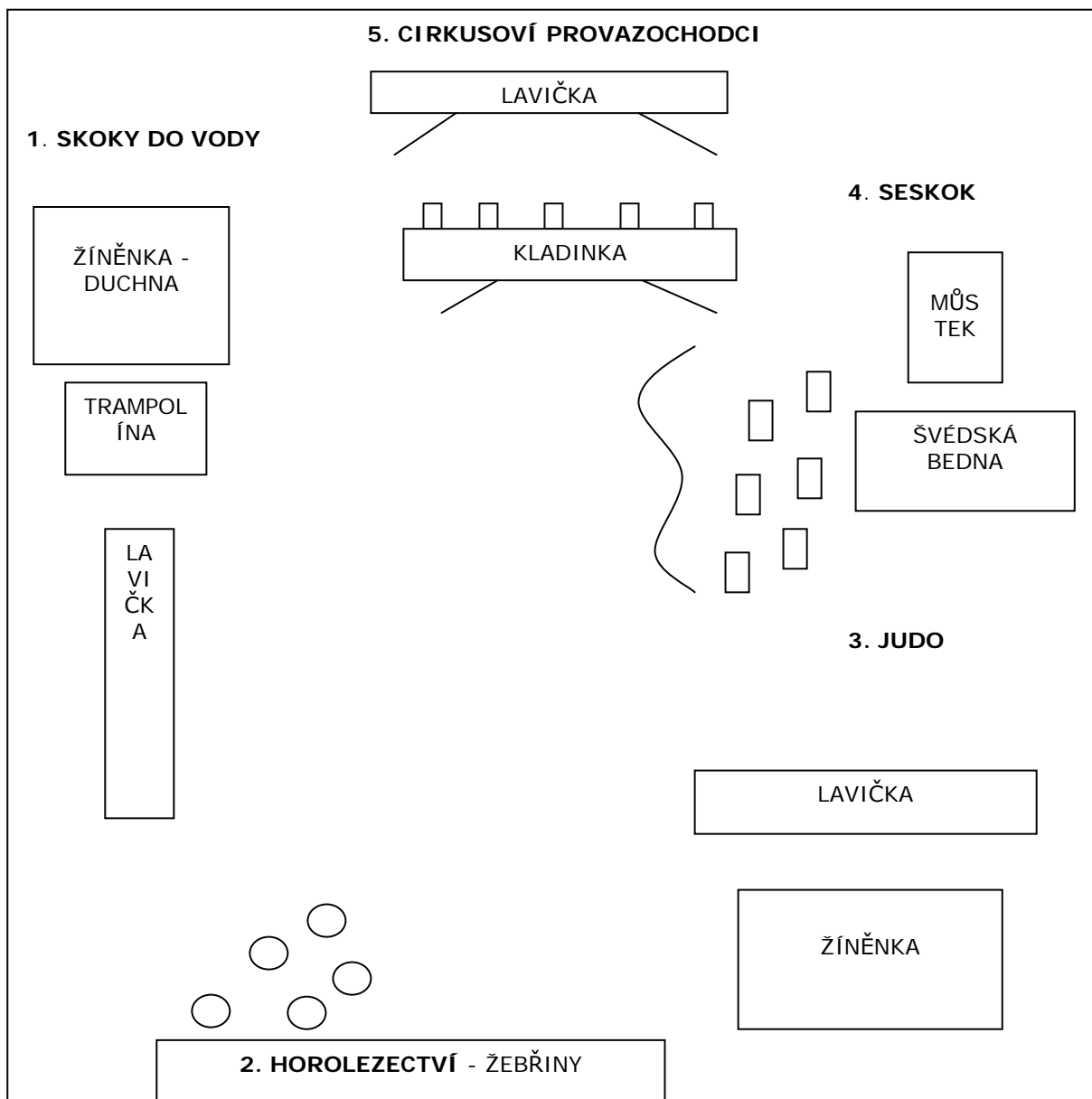
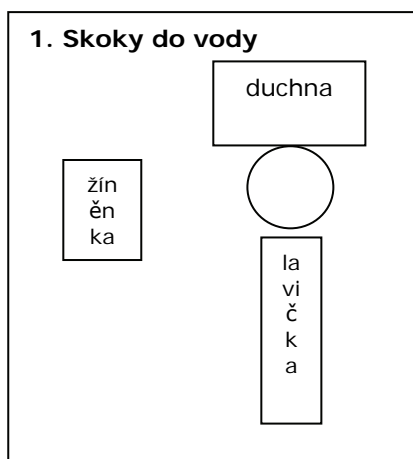


## Plánek variabilního provozu zaměřeného na gymnastickou přípravu



### Úkolová karta č. 1 – skoky do vody

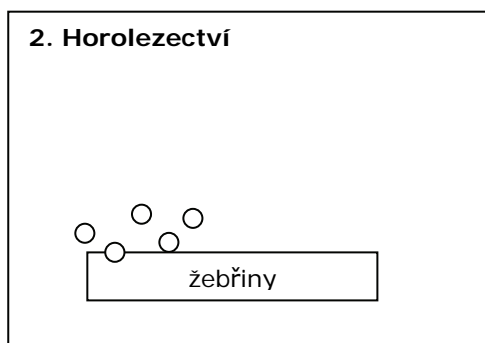


1. Připravte, sestavte a umístěte stanoviště dle pláneků.

2. Činnost na stanovišti

- jdi po lavičce
- odrazit se jednou nohou z lavičky, dopadnout oběma nohama na trampolínu
- odrazem na trampolíně dopadni (doskoč) oběma nohama na duchnu
- cestou zpět proved' ze stoje před žíněnkou kotoul vpřed

## Úkolová karta č. 2 – horolezectví

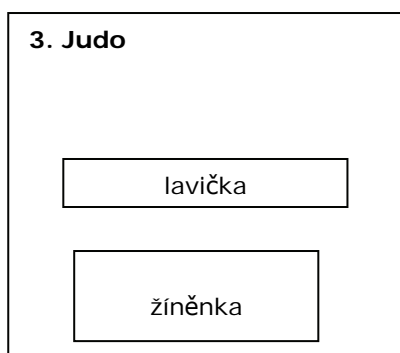


1. Naproti žebřinám, které nejsou označené provázky, položte do různých vzdáleností obruče, do obručí položte míč.

2. Činnost na stanovišti

- lezte pouze po označených žebřinách
- z různě vzdálených obručí se míčem trefujte do prostoru mezi žebřinami

## Úkolová karta č. 3 – judo

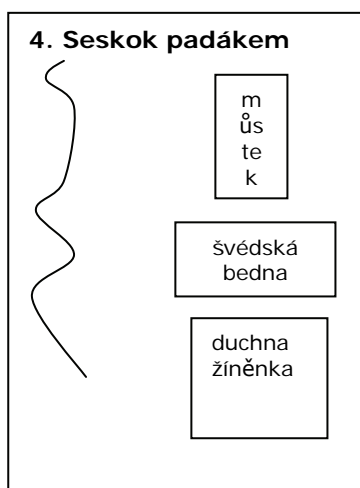


1. Připravte, umístěte stanoviště v tělocvičně dle plánu.

2. Činnosti na stanovišti:

- na žíněnce provedte za sebou kotoul vpřed a vzad
- cestou zpět se přitahujte na lavičku v lehu na zádech, pokrčené nohy a přitažené k hrudníku

## Úkolová karta č. 4 – seskok padákem

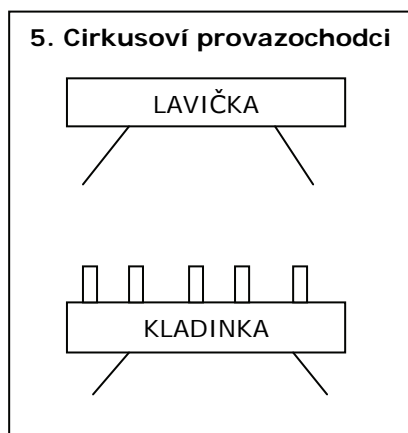


1. Připravte a umístěte stanoviště do tělocvičny dle plánu. Na výšku švédské bedny se zeptejte učitele.

2. Činnost na stanovišti:

- po rozběhu se odrazte z můstku oběma nohama
- doskočte na šv. bednu do kleku či dřepu
- seskočte do zpevněného stoje spatného
- cestou zpět se projděte po laně

## Úkolová karta č. 5 – cirkusovní provazochodci



1. Připravte a umístěte stanoviště do tělocvičny dle plánek.

2. Činnost na stanovišti:
- opatrně se projděte po lavičce
  - pokračujte opatrně v cestě po kladince
  - překračujte kužely
  - z lavičky ani kladinky neskákejte