



- Motto: „Překonej sám sebe“
- periodizace: 1 za 3 týdny
- Rozložení do 2 dnů
- Cíl: překonej sám sebe, zlepšuj se, poměřuj se jen sám se sebou

Pravidla disciplín:

Den 1:

1. Minuta cviku z podpory na předloktích do vzporu a zpět

- Celý cvik je prováděn v planku- pohyb pouze v pažích
- Začíná se v podporu na předloktích a "stoupá" se do vzporu na pažích a zpět do podporu
- Počítá se, kolik závodník udělá cviků za minutu
- Viz. video

2. Hluboký ohnutý předklon

- Závodník si stoupne na vyvýšenou podložku, stoj zpatný, natažené nohy
- Měří se pravítkem vzdálenost od prostředníčku po podložku
- Zápis pomocí znaménka mínus znamená, že prostředníček se nedostane pod úroveň podložky, znaménko plus, že se prsty dostanou pod hranici podložky

3. Minuta skoků přes švihadlo

- Počet kolikrát celkem závodník přeskočí šňůru švihadla

4. Skok daleký snožmo z místa

- Skáče se bez rozběhu, snožmo z vytyčené čáry
- Jsou tři pokusy
- Měří se vzdálenost od čáry po první dotek země od závodníka - tedy pokud závodník dopadne na nohy, ale neustojí to a spadne dozadu na zadek, popř. ještě dá ruce za sebe měří se nejkratší vzdálenost

5. Pětiskok do dálky

- S krátkým rozběhem
- Jsou tři pokusy
- Závodník se musí odrazit před vytyčenou čarou a napočítá pět skoků (tzv. jelení skoky)
- Počítá se vzdálenost od čáry k patě pátého skoku

6. Běh na cca 100m

- Start z polovysokého startu

- Vybíhá se na povel tlesknutím/zvuku/povelu "Ted"
- Měří se na stopkách s ohledem na desetiny sekund
- Jsou 2 pokusy

7. Běh na 12 minut

- Hodnotí se uběhnutá vzdálenost po 12 minutách
- Běháme stále stejnou trať – hodnotíme přibližný rozdíl v metrech vůči minulému výkonu (tzv. 1. kolo lavička-most, 2. kolo lavička-most + 200m)

Den 2:

8. Běh na cca 500m

- Polovysoký start
- Jeden pokus

9. Minuta cviků ozembouch – Jacíkův test

- Pohyb: začíná se ve stoje ve vzpažení, na povel "ted" jde závodník na zem na břicho, následně zpět na nohy do výskoku, potom leh na záda a zpět do stoje do vzpažení - to je počítáno jako jeden
- Cílem je jich do jedné minuty zvládnout co nejvíce
- Je jeden pokus

10. 30s kliků

- Jeden pokus
- Každý zvolí variantu kliku, která bude pokaždé stejná – pánský/dámský
- Cíl: za 30 s udělat co nejvíce kliků

11. Minuta cviku Pídalky

- Pídalka: začíná se ve stoje ve vzpažení, pomocí předklonu a pohybu rukou vpřed se dostat do vzporu a zpět do stoje cupitáním nohama a opět ruce ve vzpažení - jedna pídalka
- Jeden pokus
- Viz. video

12. Běh do schodů

- Zvolit si start a cíl na určitých schodech
- Každý Hodnětlon běhat tytéž schody
- Zapsat si čas

13. 30s shybů, možno s podporou gumy/expanderu (nebo lehčích verzí – shyb s oporou pat)

- Začít s modifikací a opakovat pokaždé stejně

14. Autový hod plným míčem

- Háže se z čáry
- Jsou tři pokusy, počítá se nejdelší
- Možnost nahradit plný míč naplněnou 2l lahví (pískem, vodou,...)
- Vzdálenost se měří od čáry po první kontakt míče se zemí

15. Překážková dráha

- Jsou 2 pokusy na zdolání trati počítá se nejrychlejší čas
- Kreativně se meze nekladou

- Jde o šikovnost, soustředění a i o rychlost
- Doporučuju zařadit i hod na cíl – dokud se netrefím, pro vás nezvyklé sporty, překážky, slalomy, různé podlezáání, nebo přelejzání věcí
- Koná se jako poslední disciplína
- Pokaždé stejná trať

Přeju příjemnou zábavu!

