



Vzhůru ZŠ Staňkova Brno

Užívej si cvičení s vlastní vahou – prkno

Rozehřej se

10 minut tancuj
Běhej
Rychle chod'
Jezdi na bobech
Skákej přes švihadlo

Rozcvič se

Jak valíme
ve sportu

Makej naplno

Technicky správně
Každý cvik 20 sekund
Mladší 10 - 15 sekund
10 sekund pauza

Vyzkoušej co nejvíce

variant a možností prkna
Střídej prkno s dalšími cviky
Skipink na místě, angličáky,
skákačí panák, výpady,
dřepy s výskokem atd.

Jak dlouho

3 minuty a 50 sekund
Pak minuta pauza
Mladší můžou i více
Dej další sérii

K tomu velmi důležité

Zdravá strava, pitný režim
Odpočinek a střídání
co nejvíce sportů a pohybů

Správně dýchej

Na závěr alespoň 5 minut **strečinku**

Vše také na **webu** naší školy



Nejdůležitější je, aby tě vše bavilo!!!