

Milé žákyně, milí žáci,

patrně ještě nějaký čas strávíme bez společných tělocviků, proto i já se připojuji k výzvě mnoha českých sportovců a ta zní:

I přes nepříznivé okolnosti se na sportoviště vrátím lepší!



## Jak si udržet svou kondici?

Nabízím několik tipů:

1) Jste doma, nemůžete se scházet s kamarády, ale nemáte zakázáno chodit do přírody. Využijte proto možnost poznat jako turista své okolí! **Každodenní rychlá chůze** je nejlepším prostředkem k udržení přirozené kondice.



2) Zkuste si zamilovat **běh v přírodě**! Pokud je vaše kondice nevalná, zkuste si nejdříve chůzi kombinovat s krátkým během a každý den si uběhnutou vzdálenost o kousíček prodlužovat.



3) Nemusíte být jen vytrvalci, co takhle si intenzivně vyběhnout všechny **kopce ve vašem okolí**?



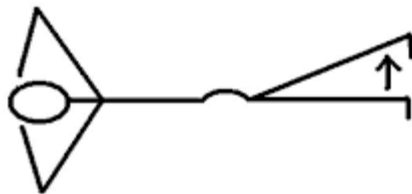
4) S míčem jsme trénovali dribling, přihrávky spodem, přihrávky vrchem, odbíjení vrchem, odbíjení spodem... Zkuste si **více ochočit míč**!



5) Také jsme zkoušeli 4 způsoby přeskočení přes švihadlo. Povede se vám i „vajíčko“?



6) Můžete rodičům nabídnout, aby si s vámi poměřili síly v jednoduchém cvičení K ZEMI – VZTYK- NA BŘICHO. Vzpomínáte, jak je pak zajímavě po těle?



7) Vždy můžete sami doma trénovat na 1 minutu kliky, dřepy, sklapovačky, výskoky, výstupy....



8) Využijte i pomoc profesionálů, zde máte např. několik odkazů:

<https://www.atletika.cz/aktuality/hybeme-se-s-atlety-lukas-hodbod/>

facebook: [#hybemesesatlety](#) [#atletikanadoma](#)

**Za kolektiv učitelů tělocviku Jaroslava Mlsová**