



Sportuj s Mírou

Česká asociace Sport pro všechny

Zápolení na dálku



Jarní kolo naší soutěže jsme prodloužili, abyste stihli všechny disciplíny. Zatím můžete trénovat doma nebo na zahradě.

- kliky a dřepy pro silné paže a nohy
- náprahy a švihy pro házení míčem
- skákání přes švihadlo (na zahradě)
- skok do dálky z místa, odraz a švih

Zlepšíte svoji kondici a získáte víc bodů!

prodlužujeme až do 15. 6.

www.casppv.cz/cz/projekty/zapoleni-na-dalku/





1. výzva

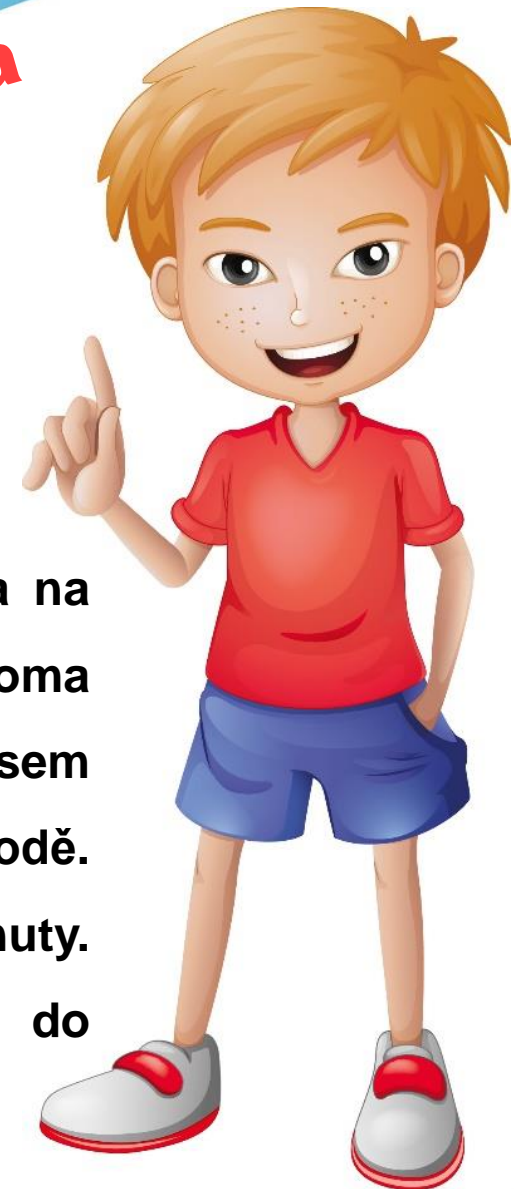
Zápolení na dálku z domova

Sportuj s Mírou

Česká asociace Sport pro všechny

Hej, ahoj, všichni.

Včera bylo krásně, tak mě mamča vyhnala na chvíli na zahradu. Zkoušel jsem totiž doma skákat přes švihadlo na chodbě a málem jsem rozbil zrcadlo. Venku už to bylo v pohodě. Nakonec jsem dal 85 přeskoků za půl minuty. Hustý! A jak jste na tom vy? Hod'te mi do komentů čísla - a taky fotky, těším se! 😊





2. výzva

Zápolení na dálku z domova

Sportuj s Mírou

Česká asociace Sport pro všechny

Ahoj, jak je?

Dneska jsem zjistil, že u skoku do dálky z místa je důležité vychytat odraz a švih. Nejdřív jsem to trénoval doma v pokojíku, ale pak přišla babi, že se jí houpe lustr. Tak mě zase vyhnali ven a zaslechl jsem něco o tom, že už aby zase začala škola... 😊 Jo, a jednou jsem skočil 150 cent'áků, sám jsem tomu nevěřil. Dáš to taky? Písni, jak jsi na tom.





3. výzva

Zápolení na dálku z domova

Sportuj s Mírou

Česká asociace Sport pro všechny



Všichni už jsme potřebovali víc pohybu, tak jsme vyrazili s našima i babičkou do přírody. Vzal jsem si s sebou míč a na louce jsem ho vždycky z místa hodil do dálky. Když jsem pro něj běžel, kličkoval jsem jako zajíc. Určitě mi to pomůže zlepšit výkony v disciplínách Zápolení. Doufám, že taky občas chodíte ven, pohyb na čerstvém vzduchu posiluje imunitu!