

Zdravím vás mé milé volejbalové holčičky!

Doufám, že se máte fajn a že se doma zabavíte!

Já si pro vás připravila další cvičení, aby vaše tělíčka nepřišla o všechny svaly, které jsme tak pracně vypracovaly!

Posílám vám:

1, volejbalovou abecedu

2, pozdrav slunci – jde o jógové cvičení, skvělé na protažení nebo zrelaxování, zkuste si alespoň 3x v týdnu zacvičit (vždy alespoň 3 opakování)

Mějte se krásně! Markéta

VOLEJBALOVÁ ABECEDA

Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Následně pokračuj příjmením a jmény celé své rodiny či kamarádů.

- | | | | |
|----------|--|----------|---|
| A | Udělej 5 smečářských rozeběhů. | N | Udělej 8 dámských kliků. |
| B | Vyskákej snožmo 10 schodů nahorů a seskákej dolů. | O | Zacvič si atletickou abecedu (předkopávání, jelení skoky, vánočka). |
| C | Udělej 5 pánských kliků. | P | 10x snožmo přeskoč krabici od bot |
| D | Vydrž 30 sekund v pozici prkna (tzv.plank). | Q | Zaposiluj si s lahvemi vod. |
| E | Udělej 6 angličáků. | R | V tureckém sedu 50x pinkni prsty míčem nad čelem. |
| F | Lehni si na záda a vydrž minutu v tzv. poloze mrtvého. | S | Vyskákej 5 schodů po pravé a pak po levé noze. |
| G | Zacvič si atletickou abecedu (lifting, skiping, zakopávání). | T | Sedni si, míč mezi kotníky a předávej si se sourozencem, aby se nedotknul země. |
| H | Vyběhni 20 schodů nahoru a seskákej snožmo dolů. | U | Udělej 8 výpadů na každou nohu. |
| I | Udělej 25 přeskoků přes švihadlo. | V | 5x naznač správně technicky bagr (rozpojuj ruce!) |
| J | Válej sudy. | W | Zopakuj si blokařské přesuny. |
| K | Vyskoč 15x na blok. | X | Dojdi se pořádně napít! |
| L | Udělej svíčku. | Y | Střehový postoj a 30 sekund stepuj na místě. |
| M | Zakřič s rodinou Kometí pozdrav (3D brambora). | Z | Za stálého pinkání nad čelem si sedni a zase vstaň. |

SK Kometa Praha



POZDRAV SLUNCI:

surya namaskar  pozdrav slunci

