**HOPSA HEJSA** – skákej se mnou

aneb

rozvíjíme koordinaci hravě, vesele a doma ☺

* **Přijmeš výzvu a budeš rychlejší než já?!**

Pro začátek bude důležité dobře se připravit! Napadlo Tě někdy, že by se **tělesná výchova** dala spojit **s výchovou výtvarnou**? Že ne? Tak **koukej** ☺ .

**1/** Bude potřeba, aby sis nakreslil/a (obkreslil/a) 24 obrázků (velikost papíru A4 nebo A5), a to přesně podle návodu níže:



 Pravá ruka – 5x Levá ruka – 7x



 Pravá noha – 7x Levá noha – 5x

**2/** Nyní si poskládej **skokovou dráhu**:

Je dobré alespoň na jednom místě přichytit papíry k podlaze pomocí lepicí pásky, to aby Ti to neklouzalo.



**5.**



**4..**

**3.**



**8.**

**2.**

**7.**

**1.**

**6.**

* Celkem **8 řad**:
1. řada: Levá noha, levá ruka, pravá noha
2. řada: Levá ruka, pravá noha, pravá ruka
3. řada: Levá noha, pravá ruka, pravá noha
4. řada: Pravá ruka, pravá noha, levá ruka
5. řada: Levá ruka, levá noha, pravá noha
6. řada: Levá noha, levá ruka, pravá ruka
7. řada: Levá ruka, pravá ruka, pravá noha
8. řada: Levá ruka, levá noha, pravá noha

**3/** Pravidla:

* Začínáš ve stoji před řadou první.
* Skáčeš na jednotlivé ,,řady“, kterých se smíš dotýkat pouze těmi končetinami, které jsou zrovna na obrázku.
* Skok a dotek musí být plynulý a současný, tzn. všechny 3 končetiny se obrázku dotknou ve stejný okamžik.
* Když se spleteš, vracíš se na začátek.

**4/** Výzva:

* Máš dráhu dobře natrénovanou? **Překonej mě!**
* Popros rodiče nebo sourozence, aby Tvé skoky natočili, ale hlavně – **ZMĚŘ SI ČAS**, za který dráhu bez chyby překonáš.
* Stanovuji čas **12s** – **BUDEŠ RYCHLEJŠÍ**?
* Výsledný čas (video, fotky apod.) mi pak zašli na email: fridrichova.i@cihelni.cz
* Své cvičení mi pošli i v případě, že čas nepřekonáš, všechny cvičící totiž **odměním**, a to jak **TEĎ**, tak také ve **ŠKOLE** (až se potkáme ☺).

**TAK HURÁ DO TOHO! TĚŠÍM SE NA VAŠE CVIČENÍ!**