



Dům dětí a mládeže, Hradec Králové, Rautenkrancova 1241, 500 03

Sportovní výzva – abeceda

Skřítkové sportovci vylezte z domu, chopte se výzvy a zacvičte si s námi abecedu. Na každé písmenko ze svého jména a příjmení, máme připraveny cviky, co vás roztančí. Skřítkové z vesnic a skřítkové z města, zkusme to spolu už třeba dneska. Skřítkové judisti zanechte spánku, videa zašlete na emailovou schránku.

Email: s.hamsova@barak.cz
Whatsapp: +420 777 758 438
Nebo do zpráv na našem Facebooku

Základní počet opakování cviků je 10 na každou stranu, výdrže po dobu 30 sekund. Zdatnější si mohou přidat počty opakování i délku výdrží. Provedení cviků je ve videu.

- A** Vzpor klečmo, kolena nad zemí (výdrž)
- B** Výpad křížem s dotykem o zem
- C** Skákací panák
- D** Z kleku snožného do dřepu a zpět
- E** Labuť
- F** Střecha, pravá zanožit, vzpor ležmo, skrčit přednožmo pravou, vyměníme nohy
- G** Výpony na špičkách v mírném podřepu
- H** Nůžky
- I** Dámský klik
- J** Stoj na lopatkách, střídavě pokrčmo levou a pravou
- K** Stoj pokrčit přednožmo levou, pokrčit únožmo levou, vyměníme nohy
- L** Dřep s výskokem
- M** Rotace trupu v sedu
- N** Přednožování
- O** Z podporu na předloktí ležmo do vzporu ležmo
- P** Píd'alka
- Q** Běh na místě, kolena se dotýkají dlaní
- R** Vzpor stranou s upažením
- S** Sed, zvedáme střídavě nohy
- T** Snožné výskoky
- U** Rotace trupu, nohy pokrčit
- V** Výpad křížem
- W** Tricepsově kliky
- X** Kolébka
- Y** Vzpor ležmo (výdrž)
- Z** Vzpor klečmo, zanožit levou, vyměníme nohy