

DĚTI NA STARTU



DENÍČEK SPORTOVCE

www.detinastartu.cz

DĚTI NA STARTU



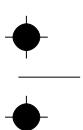
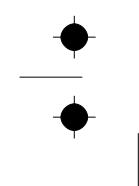
Název: Děti na startu

Pořadatel:

Kdy cvičíme:

Kde cvičíme:

Další informace: www.fisaf.cz/ceskosehybe/detinastartu
www.detinastartu.cz



DĚTI NA STARTU



Milé děti,
vítáme Vás na cvičení Děti na startu. Jsme strašně rádi, že jste se rozhodly s námi začít pravidelně sportovat. Vždyť sport a cvičení - to je přece veliká zábava. A velmi zdravá věc - kdo pravidelně cvičí, ten je veselý, ale hlavně je zdravý. A nikdo z nás přece nechce být nemocný?

Co se naučíte?

Budeme si hrát a cvičit. Zábavnou formou Vás naučíme základy gymnastiky, míčových her, atletiky, ale také dalších sportovních aktivit jako jízda na kole, na lyžích, na bruslích, plavání a podobně. Naučíte se správně běhat, skákat, padat, udělat hvězdu a kotrmelec, skákat přes švihadlo, chytat a házet míčem a spoustu dalších věcí, které by měl umět každý správný kluk a holka. Navíc poznáte mnoho nových kamarádů, se kterými si užijete spoustu zábavy.

Těšíme se na Vás
tým Děti na startu

100
95
75
25
5
0

Kam běží? Přece na cvičení Děti na startu.



Přivedte k nám své kamarády a kamarádky.
Můžeme si hrát a cvičit společně. Těšíme se na Vás.



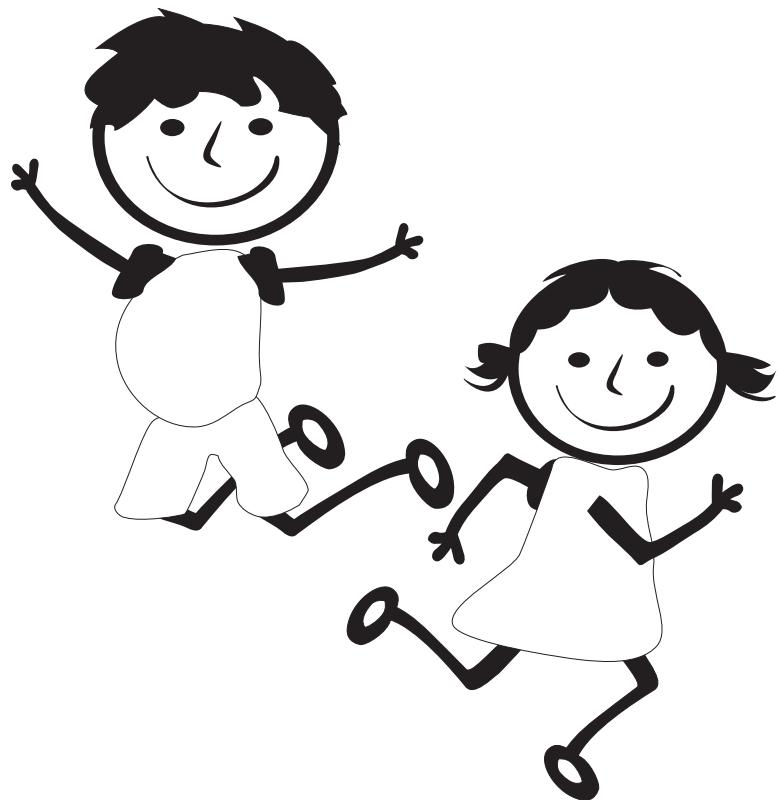
Tréninky docházka

denicek 2016 -2017
2. srpna 2016 11:13:09



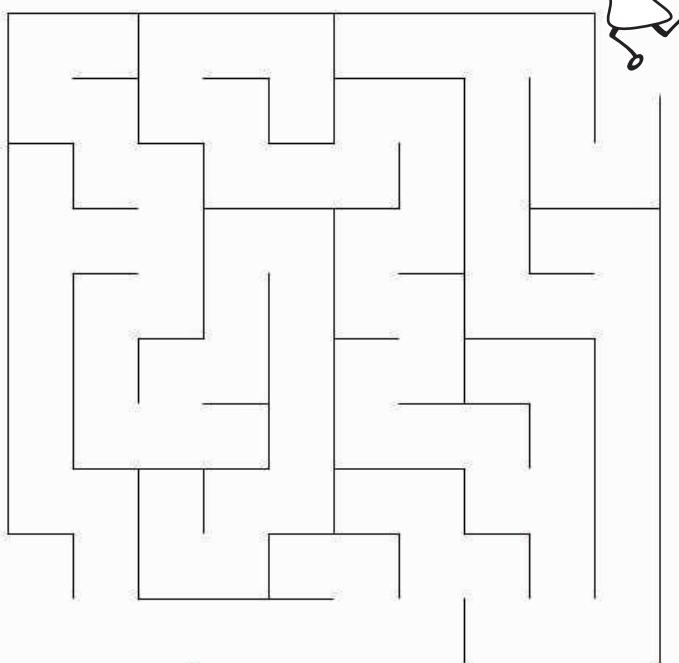
Tréninky docházka

denicek 2016 -2017
2. srpna 2016 11:13:09

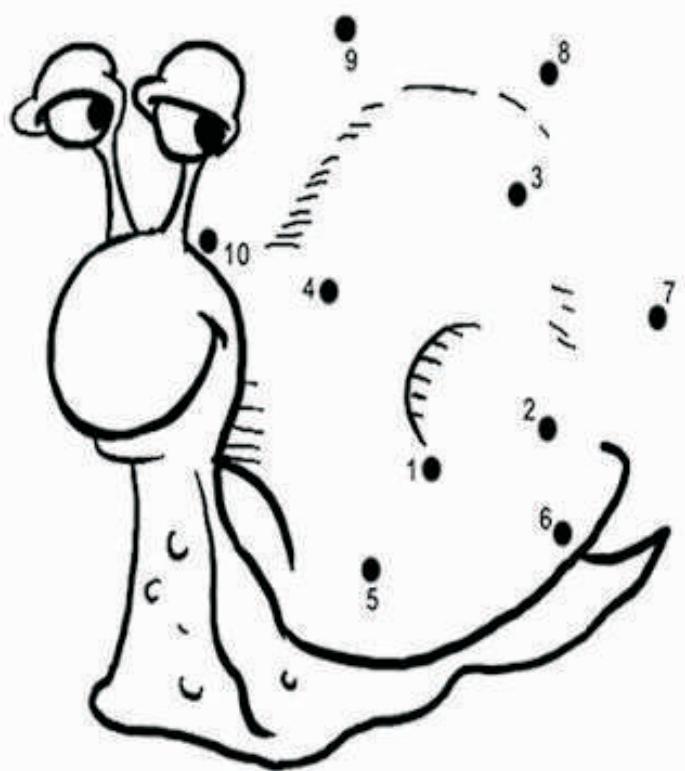


100
95
75
25
5
0

Poběž rychle do cíle...



100
95
75
25
5
0



Nebud' líný jako šnek :)

Testy obratnost

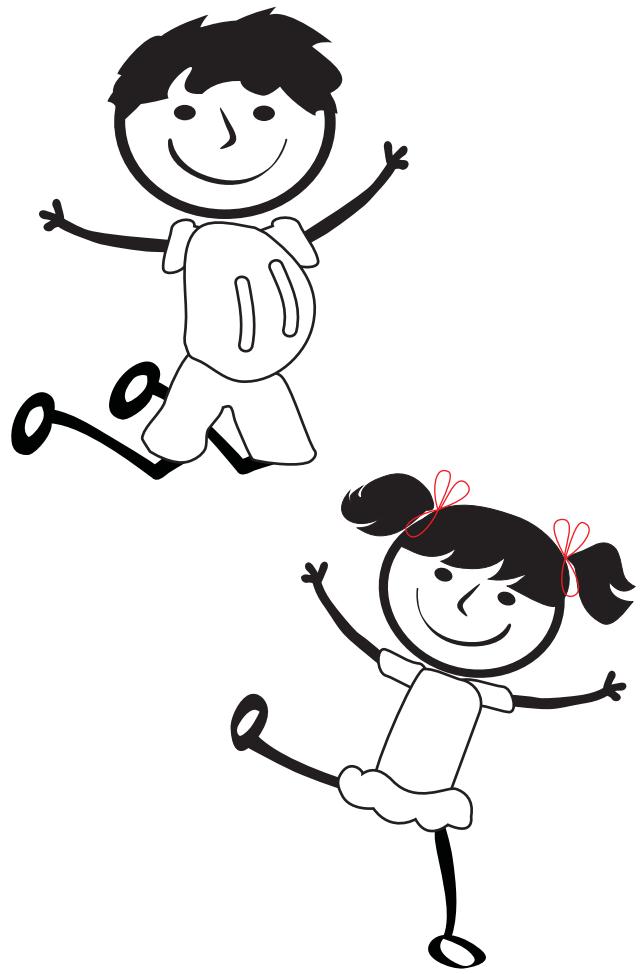
Cvičení s tyčí		
Cvičení s obručí		
Koberečky		
Angličáky		
Postřeh		
Jemná motorika		

100
95
75
25
5
0

Testy gymnastika

Kolébka		
Kotoul vpřed		
Kombinace		
Přechod kladiny		
Skok z bosu na bosu		
Švihadlo		

100
95
75
25
5
0



100
95
75
25
5
0

Testy atletika

Běh 50 metrů		
Běh pozadu		
Člunkový běh vějířový běh		
Žabáky		
Skákání přes švihadlo		
Překážkový běh		

100
95
75
25
5
0

Testy práce s míčem

Dribbling do obručí		
Dribbling dominantní rukou 20m		
Hod od prsou		
Hod jednou dominantní rukou		
Hod přes hlavu obouruč		
Hod medicinbalem na dálku obouruč spodem		

100
95
75
25
5
0

Testy doplňkové sporty

100
95
75
25
5
0



Kreslíme cvičení

Tady můžeš nakreslit, jak společně s ostatními dětmi cvičíte.

100
95
75
25
5
0

Doplňkové aktivity - na co se ještě můžete těšit

100
95
75
25
5
0

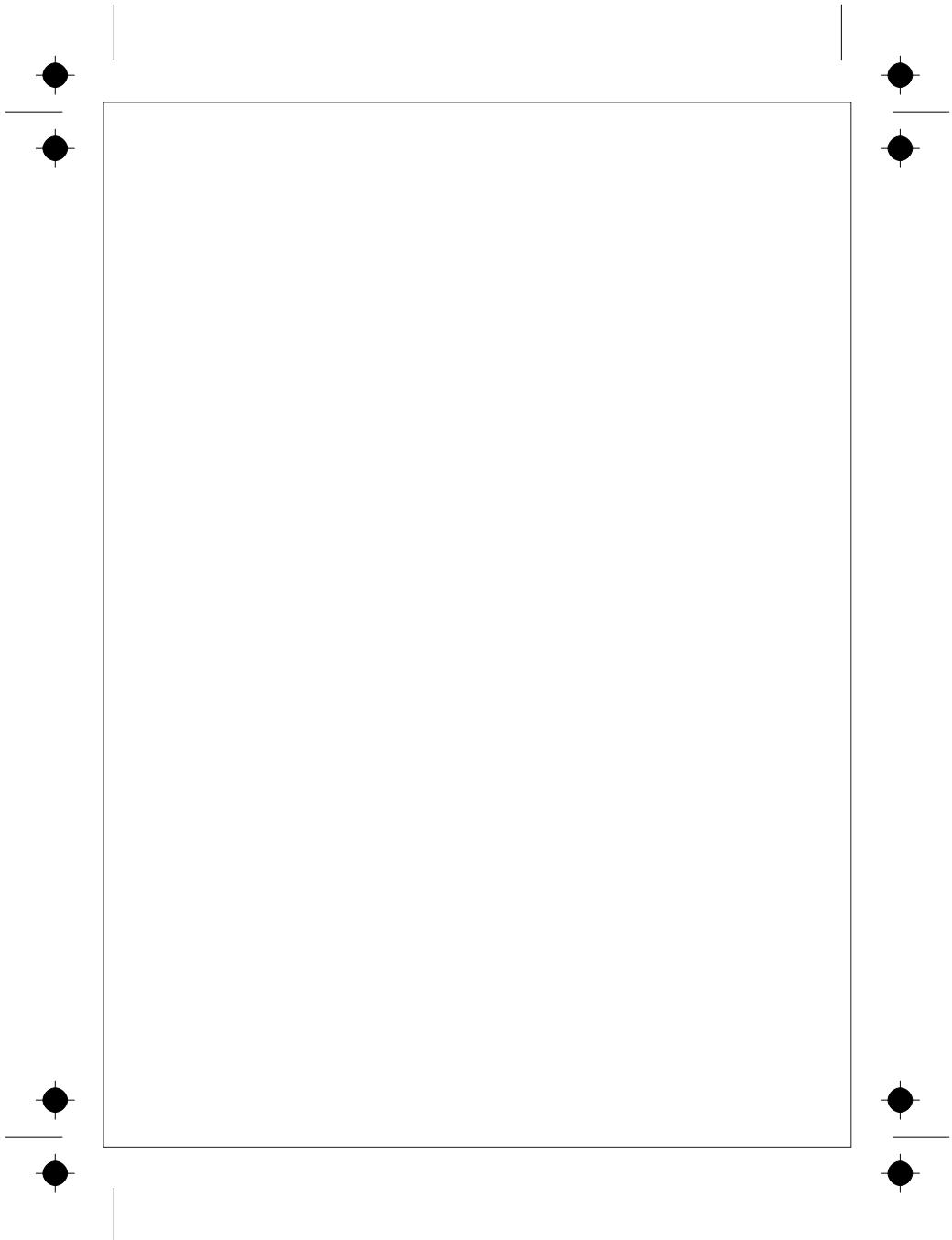


ve školách plných zdraví

PŘIDEJTE SE K NÁM!



www.ceskosehybe.cz



100
95
75
25
5
0



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



● ○ ● ●
Č E S K O
S P O R T U J E
● ○ ● ●

DECATHLON

SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT

JIPAST