

ATLETICKÝ ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Milí atleti,

všichni už se určitě těšíte na Vánoce. My trenéři už se nemůžeme dočkat, tak jsme připravili atletický adventní kalendář, abychom si to čekání zkrátali.

Na následujících stránkách najdete 24 úkolů a nápadů na každý den až do Vánoc. Můžete je plnit popořadě nebo si je rozstříhat na kartičky a každý den si jednu vylosovat, to necháme na Vás 😊.

Doufáme, že se Vám bude kalendář líbit a že si čekání na Ježíška užijete.

Přejeme Vám krásné Vánoce a všichni už se na Vás moc těšíme!

Tým trenérů Atletiky Veselí. 



1. Ještě před snídaní se pořádně obleč, vezmi rodiče nebo sourozence a několikrát společně oběhněte dům. Není nad ranní rozcvičku 😊

.....

2. Otužování posiluje imunitu! Dej si studenou sprchu.

.....

3. Vezmi celou rodinu a vydejte se na pořádně dlouhou procházku!



.....

4. 50 dřepů, 20 kliků, 50 skákacích panáků – to je dnešní cíl. Můžeš je udělat všechny najednou nebo si je rozložit do celého dne. Zvládneš to?

.....

5. V zimě nám většinou chybí spousta vitamínů – dneska si doma uvařte něco, čím je doplníte. Co třeba špenát nebo mrkev? Mňam!

.....

6. Ráno se pořádně protáhni. Hlava, krk, ruce, trup, nohy... na nic nezapomeň!

.....

7. Vytvoř venku vánoční vzkaz pro Ježíška nebo pro kolemjdoucí. Můžeš ho napsat do sněhu nebo křídou na chodník.





8. Dojdi ven nakrmit zvířátka – třeba labutě u řeky nebo můžeš nechat ovoce u krmelce v lese...

9. Jděte s rodinou nebo kamarády ven a zahrajte si hru. Dopředu si určete jeden předmět (stříbrné auto, lampa, šiška, prasklá dlažební kostka, ...) Kdykoliv tenhle předmět někdo z vás uvidí, řekne to nahlas a všichni ostatní si dají 3 dřepy s výskokem.

10. Vytvoř vánoční přání a hod' ho do schránky sousedům, babičce nebo kamarádovi z atletiky.



11. Postav venku sněhového atleta. Pokud není sníh, pokus se najít jiný materiál.



12. Uvař si kakao (nebo dětský vánoční punč) a společně s rodinou se podívejte na vaši oblíbenou pohádku.

13. Zaběhej si. Můžeš jít ven, několikrát vyběhnout schody nahoru a dolů u vás doma, nebo si zaběhat na místě v obýváku.

14. Pomoz s pečením nebo zdobením cukroví.



15. Zahraj si s rodinou nějakou společenskou hru. Ale pozor – vítěz má právo dát všem poraženým nějaký sportovní úkol! (Třeba doběhnout do nejbližšího supermarketu pro jeho oblíbenou čokoládu 😊)

16. Uspořádejte velký předvánoční úklid. Budete se divit, jaká je to makačka (a kolik dávno ztracených „pokladů“ při tom úklidu možná objevíte).



17. Zatancujte si společně na vaše oblíbené vánoční koledy. Pokud vás tancování neláká, můžete si místo toho zaposilovat. (Nebo z toho udělejte soutěž – tak schválně, kdo z vaší rodiny zvládne nejvíc sedů-lehů během „Půjdem spolu do Betléma“? 😊)

18. Advent je čas štědrosti. Popros rodiče a spolu obdarujte někoho v nouzi nebo přispějte na nějakou vánoční sbírku.

19. Zapalte si večer svíčku a vyprávějte si vánoční příběhy nebo si připomeňte vaše oblíbené zimní zážitky.



.....

20. Vytvoř vlastní ozdobičku na stromeček.



.....

21. Popros někoho z rodičů, ať po domě poschovává cukroví nebo nějaké jiné sladké odměny. Schválně, jak rychle je zbytek rodiny dokáže najít.



.....

22. Vyberte si s rodiči nějakou klasickou českou vánoční tradici, kterou jste nikdy nezkoušeli, a zkuste ji!

.....

23. Na atletiku už je trochu moc zima, ale existuje spousta krásných zimních sportů. Jdi si zabruslit nebo třeba zasáňkovat!



.....

24. Přání dokáže potěšit stejně dobře jako dárek. Napiš nebo zavolej svým kamarádům z atletiky a popřej jim krásné Vánoce a bohatou nadílku!

