Atletický adventní kalendář

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Jděte si zaběhat ven. Nezapomeňte na teplé čepice a rukavice! |  |
| 2. | Dnes pomozte někomu, kdo to potřebuje, třeba rodičům s vánočními přípravami. |  |
| 3. | Zkuste si společně zacvičit jako na atletice pro rodinu. Určitě si vzpomenete na spoustu cviků, které jsme dělali, nebo si vymyslete vlastní! |  |
| 4. | Dneska si dejte pořádnou ranní rozcvičku – dvě kolečka okolo domu a protažení celého těla! |  |
| 5. | Zkuste na celé odpoledne a večer odložit všechna elektronická zařízení a vyprávějte si příběhy nebo vaše zážitky při svíčkách. |  |
| 6. | Otužování utužuje zdraví – dejte si studenou sprchu. (Odvážlivci a zkušení si můžou zaplavat i v řece) |  |
| 7. | V zimě je důležité doplňovat vitamíny – dejte si je ve formě ovoce nebo zeleniny! |  |
| 8. | Dneska vyzkoušejte nějaký zimní sport – lyžování, bruslení, sáňkování… je to na vás! |  |
| 9. | Uvařte si společně vaše oblíbené jídlo. Pokud si to chcete udělat sportovní, cestou do obchodu na nákup ingrediencí se můžete proběhnout. |  |
| 10. | Vyrazte na dlouhou sněhovou procházku. |  |
| 11. | V zimě nikdy není na škodu se zahřát, dejte si teplý čaj, kakao, nebo si uvařte vánoční punč nebo džus. |  |
| 12. | Udělejte pořádný vánoční úklid – i utírání prachu může být sport, když do toho dáte opravdu všechno. 😁 |  |
| 13. | Dejte si rozcvičku naruby – místo obvyklých částí těla, které protahujeme na tréninku, si zkuste protáhnout obličejové svaly, prsty na rukou i na nohou, a třeba i uši nebo jazyk.  |  |
| 14. | Pusťte si váš oblíbený zimní nebo vánoční film. |  |
| 15. | Vyrobte si vlastní ozdobu na stromeček nebo nějakou další výzdobu do pokojíčku. |  |
| 16. | Po sportovních výkonech je třeba nechat svaly zregenerovat. Pomozte jim pořádnou masáží. |  |
| 17. | Vezměte celou rodinu ven a na zahradě nebo v lese uspořádejte závody v hodu šiškou. Schválně, kdo dohodí nejdál. |  |
| 18. | Sejděte se s kamarádem z atletiky a podnikněte něco spolu. |  |
| 19. | Advent je čas štědrosti – vyberte si s rodiči nějakou sbírku a přispějte, ať už peněžně nebo dobrým skutkem! |  |
| 20. | Procvičte ruce a nohy při zdobení stromečku – stoupněte si na špičky a schválně, jak vysoko zvládnete pověsit ozdoby. |  |
| 21. | Mezi sportováním je potřeba odpočívat. Dneska na sport úplně zapomeňte a udělejte si čas na nějaký jiný koníček. Čtení, kreslení, videohry… je to na Vás! |  |
| 22. | Dneska naučte váš oblíbený cvik nebo hru z tréninků někoho z rodičů nebo prarodičů. Schválně, jestli to zvládnou! |  |
| 23. | Uspořádejte pro celou rodinu nějakou soutěž. Můžete soutěžit v něčem sportovním nebo třeba v karetních hrách. |  |
| 24. | Zazpívejte si společně vaše oblíbené vánoční písničky a koledy. Nebo si na ně zatancujte! |  |