

atletický adventní kalendář

1. Základem každého tréninku je rozcvička. Nauč mámu nebo tátu, jak se pořádně rozehrát a protáhnout.

2. Vezmi celou rodinu na adventní procházku!

3. Rozhýbej celou rodinu a nauč je tvou oblíbenou aktivitu, kterou znáš z tréninku. Může to být třeba nějaká hra nebo nácvik tvé oblíbené disciplíny.

4. TRÉNINK NARUBY. Dneska máš možnost být místo atleta trenérem! Vezmi kamaráda nebo někoho z rodiny. Tvým úkolem je pro ně vymyslet krátký trénink! (Samozřejmě i s ukázkami, jak se co dělá, a s kontrolou, že to cvičící dělá správně!) Potom si můžete role vyměnit.

5. Ke sportu beze sporu patří zdravá strava. Uvař si doma s rodinou nějaké zdravé jídlo plné těch správných živin.

6. Vymysli dárek k Vánocům pro kamaráda z atletiky a popros rodiče, aby ti ho pomohli koupit nebo vytvořit.

7. Vezmi celou rodinu ven a zahrajte si nějakou zimní hru. Můžete zkusit všechno možné od koulování přes hod šíškou na cíl až po slalom mezi čímkoliv.

8. Když je venku špatné počasí, není od věci zacvičit si doma. Dnešním úkolem je posilování. Ať už sám nebo s někým z rodiny, dej se do toho! Ruce, nohy, břicho – na nic nezapomeň.

9. Dneska si s rodinou čekání na Ježíška zpříjemni nějakým tvořivým projektem. Můžete si vyrobit nějakou vánoční dekoraci nebo ozdobičku na stromček.

10. ATLETICKÁ DISCIPLÍNA – BĚH. Běhání je jeden z mála sportů, který se dá dělat téměř všude a za všech podmínek. Stačí k tomu správné boty a dostatečná motivace. Vezmi někoho z rodiny na zimní výběh. Nezapomeňte na čepice a šály!

11. Po všem tom trénování je na čase si odpočinout. Zahrajte si karty nebo jinou stolní hru.





12. ATLETICKÁ DISCIPLÍNA – SKOK. Uspořádej pro celou rodinu závod ve skákání – můžete soutěžit ve skoku do dálky z místa, ve skákání na jedné noze nebo třeba ve skákání přes švihadlo.

13. Na adventní atmosféru je nejjednodušší se naladit ve vánočně vyzdobeném domě nebo bytě. Vyzdob si pokojík nějakou dekorací, nebo pomoz rodičům pověsit vánoční světýlka, postavit Betlém nebo rozmístit a zapálit svíčky.

14. Ať to pořád není jen atletika – vyzkoušej dneska s rodinou nějaký „neatletický“ sport, třeba bruslení.

15. Uspořádejte doma závody - je jedno, jestli budete závodit v něčem sportovním, v tom, kdo si nejrychleji uklidí pokoj, nebo kdo stihne nazdobit nejvíc perníčků.

16. Vytvoř vánoční přáníčko. Můžeš ho někomu hodit do schránky, poslat poštou, nebo s ním můžeš udělat radost svému oblíbenému učiteli nebo trenérovi!

17. Na tréninku si vždycky procvičíš všechno od hlavy až k patě, dnešním úkolem je ale potrénovat hlasivky. Zazpívejte si doma nějaké vánoční koledy!

18. ATLETICKÁ DISCIPLÍNA – HOD. Je na čase potrénovat házení. Vezmi si ven pár tenisáků nebo větší míč a zasoutěž si s někým v hodů do dálky. Pokud míčky nemáte, venku určitě najdete nějakou náhradu v podobě šišek nebo kamínků.

19. Dnešním úkolem je vyzkoušet nějakou českou vánoční tradici, a nejlépe nějakou, kterou jste nikdy nezkoušeli. Rozkrajování jablíček, pouštění lodiček... výběr je na vás!

20. Zajdi na návštěvu k prarodičům (nebo někomu jinému ze širší rodiny) a poděl se s nimi o své atletické i neatletické zážitky!

21. Vyber si z rodiny druhého člena do týmu a dorazte na Vánoční atletění!

22. Udělej si se sourozenci nebo s rodiči pyžamovou párty – můžete si pustit pohádku v televizi nebo si nějakou společně přečíst. A nebo si společně můžete vymyslet vlastní „pyžamovou“ aktivitu.

23. Po všech těch společných aktivitách je na čase si udělat vzpomínku – udělejte si společnou fotku!

24. Těšení je u konce a Vánoce jsou tady! Za odměnu si dneska můžeš zopakovat svůj nejoblíbenější úkol. A nezapomeň popřát veselé Vánoce všem kamarádům z atletiky!

