

**Výzva č.2** (od 12. 4. do 18. 4.):

Umíš skákat přes švihadlo stejně rychle jako kolibřík mávat křídly?

Někteří kolibříci dokážou mávnout křídly až 90x/s (tj. 5400x/min). Pojďme to zkusit také jako třída, jen trochu jinak. Pozvi i svého třídního učitele a skákej každý den 1 min. snožmo přes švihadlo (kdo nemá švihadlo může použít i něco jiného např. upravenou prádelní šňůru).



**Výsledky:** Na konci týdne zapiš celkový počet skoků do tabulky v MS teams pod svou třídu. Vyhodnotíme výsledek celé třídy. Schválně kolik kolibříků dokážete jako team překonat.

Pro zábavu můžete cvičit podle cvičitele na videu.

1) <https://www.youtube.com/watch?v=l60RKXUxShA>

- Posiluje přímé a příčné břišní svaly
- Rozvíjí schopnost koordinace a koncentrace

2) <https://www.youtube.com/watch?v=40X2gSzKDSQ>

- Rozvíjí pohyblivost, koordinaci, koncentraci a stimuluje CNS

Výzva č.1 je dlouhodobého charakteru a můžeš ji s radostí plnit dál.