

TÝDENNÍ VÝZVA POSTOJ ČÁPA



„Disciplína Olympijského diplomu testující rovnováhu“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

u všech cviků se snažte narovnat, mít zpevněný trup a hlavně břicho, vnímejte rovnoměrné zatížení nohy pod palcem, malíkem a na patě (viz obrázek)



1/ Střídavé stání na jedné a druhé noze

- prodlužujte čas strávený na jedné noze

2/ Stání na jedné noze na balanční podložce

- například na měkké dece, speciální úseči, nebo jen na sedačce



3/ Střídejte polohy ve stoji na jedné noze

- nejprve postoj čápa, zanožení, přednožení pokrčmo a unožení



**Kristýna
Hoidarová
Kolocová**

plážový volejbal

**Postoj
čápa**

instruktážní video

ZDE

Porazíš olympioničku? Vyzkoušej si na konci týdne, jaký uděláš výkon v této disciplíně (podívej se před tím na instruktážní video).

Svůj výsledek nezapomeň zapsat do karty žáka [ZDE](#)

