

PŘEHLED VÝZEV + DATUM ZVEŘEJNĚNÍ

1. UCHO NOS - 1.11. 2021

1 i 2. stupeň - Hráči musí držet nos pravou rukou a pravé ucho levou rukou pak tlesknout. A naopak nos levou rukou a levé ucho pravou rukou a tlesknout a takhle během jedné minuty dokola. Kolikrát to během času hráči udělají správně. Počítá se 1 bod obě strany a tlesknutí.

2. PONOŽKY - 8.11. 2021

1. i 2. stupeň - Je potřeba 10 párů ponožek a hluboký talíř. Sedni si s nataženými nohama a k nohám si dej zabalené ponožky- každý pár zvlášť a za sebe si polož talíř. Zvedni jeden balíček ponožek pomocí prstů u nohou a přesuň ho za hlavu do talíře. Cílem je přemístit všech 10 balíčků ponožek do hlubokého talíře během 1 minuty.

3. BALANC - 15.11. 2021

1. stupeň - Potřeba je sešit A4. Polož sešit na hlavu a udělejte během jedné minuty co nejvíce hlubokých dřepů, tak aby sešit z hlavy neskončil na zemi. V případě, že vám sešity spadnou, znovu se připravíte a pokračujete dále v počítání.

2. stupeň - Potřeba jsou 3 sešity A4. Jeden sešit položte na hlavu a zbylé dva si položte na obě dlaně a udělejte během jedné minuty co nejvíce hlubokých dřepů, tak aby vám sešity neskončili na zemi. V případě, že vám sešity spadnou, znovu se připravíte a pokračujete dále v počítání.

4. TOALEŤÁK - 22.11. 2021

1. i 2. stupeň - Staň se fotbalistou. Vezmi si toaletní papír a ukaž co v tobě je. Úkolem je během jedné minuty udělat co nejvíce nožiček za sebou. Tak, aby se toaletní papír nedotkl země.

5. BALÓNEK - 29.11. 2021

1. i 2. stupeň - Vyzkoušíme si jak vám jdou hlavičky. Nafoukněte si balónek a během jedné minuty balónek držte ve vzduchu díky hlavičkám, tak aby se balónek nedotkl země.

6. HOD S MÍČEM - 6.12. 2021

1. stupeň – začínáme v kleku. Vyhodíme míč, stoupneme si a ve stoji ho chytíme do obou rukou, aniž bychom udělali krok z místa. Časový limit 1 minuta

2. stupeň - v mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama před tělem. Přehodíme míč přes hlavu a chytíme ho v zapažení za tělem. Následně vyhodíme míč vzhůru přes hlavu vpřed tak, abychom ho bez kroku z místa chytili jednou nebo oběma rukama před tělem dřív, než dopadne na zem. Časový limit 1 minuta

7. STAVĚNÍ JENGA KOSTEK - 13.12. 2021

1. stupeň – postavit co nejvíc JENGA kostek na sebe v limitu 1 minuty, aniž by věž spadla. Musí klást jednu kostku na druhou, kostky pokládáme na sebe na plocho. Po vložení poslední kostky musí věž 5 vteřin sama stát.
2. stupeň – postavit co nejvíc JENGA kostek na sebe v limitu 1 minuty, aniž by věž spadla. Mohou používat pouze jednu ruku a musí klást jednu kostku na druhou. Kostky pokládáme na sebe na plocho. Po vložení poslední kostky musí věž 5 vteřin sama stát.

8. MIKINA - 3.1. 2022

1. i 2. stupeň - je potřeba mikina s kapucí bez zapínání. Úkolem je během jedné minuty co nejvícekrát si sundat mikinu nohou a zase si ji obléct a znova sundat mikinu nohou a obléct a takhle během jedné minuty pořád dokola.

9. PASTELKY - 10.1. 2022

1. stupeň - úkolem je dát si na hřbet ruky pastelku, vyhodit ji do vzduchu a chytit ji ze svrchu. Následně přidávám vždy po jedné pastelce navíc. Časový limit 1 minuta
2. stupeň - úkolem je dát si na hřbet ruky pastelku, vyhodit ji do vzduchu a chytit ji ze svrchu. Následně přidávám vždy po jedné pastelce navíc. Časový limit 1 minuta

10. ŠVIHADLO - 17.1. 2022

1. stupeň - úkolem je snožmo naskákat v limitu 1 minuty co nejvíce skoků přes švihadlo
2. stupeň - úkolem je snožmo naskákat v limitu 1 minuty co nejvíce skoků přes švihadlo

11. LEH S RUKAMA ZA ZÁDY - 24.1. 2022

1. i 2. stupeň - Po dobu 1 minuty musíte mít ruce za zády a vaším úkolem je dostat se na zem na břicho a zpět. V pozici leh na zemi se s rukama za zády obrátíme o 360 stupňů znovu na břicho. Následně se opět postavíme, ruce stále za zády. Tento úkon se snažíme v 1 minutě provést co nejvíce krát. Dbejte na opatrnost, ať se nezraníte.

12. VAJÍČKO - 31.1. 2022

1. i 2. stupeň - Je potřeba jedno syrové vejce a polévková lžíce. Postavíme se a do ruky chytíme lžící a na ní položíme syrové vejce. Úkolem je si lehnout po celé délce svého těla a opět se postavit do vzpřímeného postoje. Cílem je tento úkol zopakovat během jedné minuty co nejvícekrát.