

## Výzva z TV

Moc nás mrzí, že se nemůžeme pravidelně scházet v tělocvičně. Připravili jsme pro Tebe sportovní výzvu „**Vydrž co nejdéle**“

Výzva spočívá v tom, že vydržíš ve stejné pozici jako paní asistentka na fotografii.



### **Nezapomeň:**

**Výchozí poloha:** podpor na předloktích ležmo

**Provedení:** hlava v prodloužení trupu, hýždě staženy, břicho vtaženo

**Pozor na prohnutí v oblasti beder – ihned cvik ukonči.**

Měř si dosažené časy a zapisuj si je.

Můžeš se vyfotit, natočit video anebo si zasoutěžit se sourozenci nebo rodiči.

**Nejlepší výsledek pošli svým třídním učitelům.**

Způsob, jak se do výzvy zapojíš, je na Tobě. Tato výzva končí **04. 05. 2020.**