**Atlet/Atletka**

Baví tě pohyb. Rád/a běháš, skáčeš, házíš a chceš se zlepšovat. Olympijské heslo “rychleji, výše, silněji” je ti blízké.

1. **Vytrvalostní běh**. Uběhnu bez přestávky jeden kilometr nebo poběžím tolik minut, kolik mi je let.
2. **Atletická abeceda**. Zúčastním se atletické rozcvičky, která na závěr obsahuje atletickou abecedu (např. liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, odpichy). Dva prvky si zapamatuji a představím je šestce.
3. **Zlepšení v rychlostním běhu.**  Změřím si běh na vzdálenost cca 100 metrů. Startuji z nízkého startu na povel “připravit se-pozor-teď “. Po dobu tří týdnů budu pravidelně chodit běhat kratší i delší trať (mohu zkusit vystřídat různou rychlost běhu během jedné tratě), budu trénovat rychlý start a v čase na vzdálenost cca 100m se zlepším.
4. **Zlepšení ve skoku dalekém (z místa nebo s rozběhem).** Změřím si, jak daleko doskočím od místa odrazu, a týden budu techniku skoku pravidelně trénovat, abych se zlepšil/a.
5. **Zlepšení v hodu do dálky.** Změřím si, jak daleko dohodím míčkem velikosti tenisáku či jeho náhradou (např. improvizovanou koulí, oštěpem, diskem). Pravidelně 14 dní trénuji, abych se v délce hodu zlepšil/a.
6. **Zlepšení v míření.** Domluvím se s vedoucí/m a vyberu si cíl, na který budu mířit z určité vzdálenosti. Spočítám si, jakou mám úspěšnost z pěti pokusů. Po týdenním tréninku házení na cíl se v úspešnosti zlepším.
7. **Překážková dráha**. Proběhnu překážkovou dráhu (bude tam přeskok, podlézání, běh pozadu, skákání na jedné noze, slalom, lezení po čtyřech, chůze po spadlém stromu, trefování stromu šiškou, ...). S vedoucí/m si řeknu, jaké překážky byly pro mě lehké a jaké těžké. Během tábora (či jiné akce) budu trénovat dvě pro mě náročnější překážky a v jejich provedení se zlepším.
8. **Dětská hřiště.** S kamarády a kamarádkami obejdu pět dětských hřišť a vyzkouším si jejich prolézačky.
9. **Štafetový běh.** Zúčastním se štafetového běhu s využitím štafetového kolíku nebo jeho obdoby. Tým má alespoň čtyři členy a délka tratě pro každého člena je minimálně 100m.
10. **Skákání přes švihadlo.** Po domluvě s vedoucím si vyberu, zda se naučím nový způsob přeskakování přes švihadlo (např. dvojskok, vajíčko pozadu), nebo vydržím skákat v kuse minutu snožmo bez chyby.