

PRO VŠECHNY HOLKY A KLUKY

SPORTOVNÍ ŽÁKOVSKÁ KNÍŽKA

BAV SE

VYHRAJ

SPORTUJ

ČESKO
SPORTUJE



POMOŽTE NÁM VYHRÁT

ČTENÍ PRO ZVĚDAVÉ DĚTI

SPORT JE PRIMA. POZNÁŠ NOVÉ KAMARÁDY, TRÁVÍŠ S NIMI VOLNÝ ČAS, CÍTIŠ SE DOBŘE. NAVÍC DĚLÁŠ NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ. PROTO JE TROCHU ZÁHADOU, ŽE SE PRÝ ČESKÉ DĚTI NEHÝBOU, JSOU TLUSTÉ A VYSEDÁVAJÍ U POČÍTAČŮ! TAK TO PŘECE NEMŮŽEME NECHAT, ŘEKLI SI ČTYŘI KAMARÁDI ZE ČTYŘLÍSTKU A ROZHODLI SE VYDAT ZA ŠKOLÁKY A DOKÁZAT, ŽE POHYB NENÍ OTRAVA, ALE HLAVNĚ ZÁBAVA. A TO PO CELÝ DEN, S KAMARÁDY I SPOLUŽÁKY, KDEKOLIV VENKU, ALE I DOMA PŘI ÚPLNĚ OBYČEJNÝCH ČINNOSTECH OD RÁNA AŽ DO VEČERA. PUSTĚ SE DO PLNĚNÍ ÚKOLŮ, ZAPOJ MÁMU S TÁTOU A VYHRAJ SUPER CENY.

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR



WWW.OLYMPIC.CZ/CESKOSPORTUJE
FACEBOOK: ČESKO SPORTUJE

ČESKO SPORTUJE JE PROJEKTEM ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU.

AHOJ, KLUCI
A HOLKY, MÁME PRO VÁS
BEZVA KNÍŽKU PLNOU
SPORTOVNÍCH ÚKOLŮ.

KDO SE HÝBÁ RÁD,
JE NÁŠ KAMARÁD!

ZA KAŽDÝ SPLNĚNÝ ÚKOL
SI NALEPTE DO KNÍŽKY SAMOLEPKU.
POKUD BUDEŠ MÍT SPLNĚNÝCH
ALESPOŇ 35 ÚKOLŮ, MŮŽEŠ
VYHRÁT SUPER CENY Z OLYMPIJSKÉ
KOLEKCE!

HLAVNĚ
S NÍ BUDE
ALE BEZVA
ZÁBAVA!



ROZCVIČKA S KNÍŽKOU

ZKUSÍM NA TO
JÍT HLAVOU.

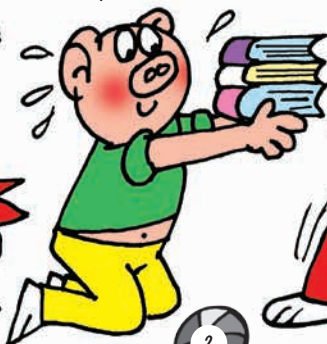
HLAVNĚ POMALU,
ABYCH SE MOC NEUHNAL.

ZAČNEME KNÍŽKOU.
MYŠPULÍNE, VYMYSLI
PRVNÍ CVIK.

TOBĚ BY POHYB
NÁRAMNĚ SLUŠEL.



1. S KNÍŽKOU NA HLAVĚ
UDĚLEJ JEDEN DŘEP.



2. S KNÍŽKOU NAD HLAVOU
UDĚLEJ 20 KRÚČKŮ.



3. PŘESKÁKEJ KNÍŽKU 10x
ZE STRANY NA STRANU.



NA CHODBĚ

ASÍ JSEM SI VZAL
TĚŽKOU SVAČINKU.

JEN LENOŠÍ
JEZDÍ VÝTAHEM!



4. JEDEN TÝDEN
NEJEZDÍ VÝTAHEM.

5. VYSKÁKEJ NA
JEDNÉ NOZE ASPOŇ
10 SCHODŮ.

6. NAJDI VENKU JAKÉKOLI
SCHODY, TŘIKRÁT JE ZA SEBOU
VYBĚHNI (ASPOŇ 10 SCHODŮ).
DOLŮ MŮŽEŠ SEJÍT.

JÁ BYCH TAKY CVIČIL,
ALE JÁ RADĚJI JÍDLO.

ZACVIČ S NEFÉR JÍDLEM



7. ZKUS TÝDEN VYDRŽET
BEZ SLADKÝCH LIMONÁD.



8. VYDRŽ 14 DNÍ BEZ
HAMBURGERŮ A HRANOLKŮ.



9. KAŽDÝ DEN SI DEJ NĚJAKÉ
OVOCE NEBO ZELENINU.

STAČÍ, KDYŽ SE ZAKOUSNEŠ
DO SPORTU A BUDEŠ JÍST ZDRAVĚ.



ŠVIHEM ZA ŠVIHADLEM



10. 10x BEZ CHYBY
PŘESKOČ SNOŽMO
PŘES ŠVIHADLO.

11. NAUČ SE SKÁKAT
VAJÍČKO. KDYŽ ŠVIHADLO
KLEŠÁ K ZEMI, ZKŘÍŽÍME
PŘED TĚLEM RUCE.



12. ZAHRAJ SI PŘETAHOVANOU.
POLOŽ ŠVIHADLO NA ZEM, PODEJ
KAMARÁDOVI RUKU A POKUS SE
HO PŘETAHNOUT K SOBĚ. VÍTEŽ
SOUBOJE SI NALEPÍ SAMOLEPKU.



PŘES ŠVIHADLO SKÁKALY DĚTI
UŽ VE STARÉM EGYPTĚ.



V LESE, JÓ V LESE...

13. TVÝM ÚKOLEM JE VZÍT
MAMKU NEBO TAŤKU NA
HOUBY. I KDYŽ NENAPLNÍŠ
KOŠÍK, URČITĚ NASBÍRÁŠ
STOVKY METRŮ CHŮZE
A ZAJÍMAVÉ ZÁŽITKY.

13

14. V LESE NAJDEŠ SPOUSTU ŠÍSEK. TVÝM ÚKOLEM, ZA KTERÝ
SI NALEPÍŠ SAMOLEPKU, JE HODIT ŠÍŠKOU CO NEJDÁLE.

14

TAK UKAŽ, SILÁKU?

A MÁŠ PO SMAŽENICI,
KAMARÁDE!



15

15. ZKUS SE S POMOCÍ RODIČŮ POVĚSIT NA
VĚTEV A VYDRŽET NA NÍ VISET 30 VTERÍN.

DO ŠKOLY

16. JDI ASPOŇ 3KRÁT
TÝDNĚ DO ŠKOLY PĚŠKY.

16



17

17. CELÝ
MĚSÍC
NEVYNECHEJ
ANI JEDNU
HODINU
TĚLOCVIKU.

19. JÁ UMÍM TRIK LONG
SLEEPER, ZVLÁDNEŠ HO TAKY?

19

„TUŽME SE!“, VOLAL NA ŽÁKY MIROSLAV TYRŠ,
JEDEN ZE ZAKLADATELŮ TĚLOCVIKU V ČECHÁCH.

18. JÁ ZASE LÉTÁM
KOLEM SVĚTA. ZKUS TRIK
AROUND THE WORLD.

18

JOJO, HITEM JE JOJO

20. TO BY SES MOHLA
ZASTAVIT NA EIFFELOVCE.
POSTAVÍŠ JI?

20



VE STARÉM ŘECKU SE JOJOVALO
UŽ PŘED VÍCE NEŽ 2.500 LETY.

JEDNOTLIVÉ TRIKY SE MŮŽETE S RODIČI NAUČIT PODLE VIDEÍ:
[HTTPS://WWW.OLYMPIC.CZ/CESKOSPORTUJE/VIDEO-JOJO](https://www.olympic.cz/ceskosportuje/video-jojo)



DOMÁCÍ ÚKOLY

21. MÁŠ PEJSKA?
VYVENČI HO 3× TÝDNĚ
15 MINUT. BUDE RÁD.

21

22. MÁŠ BABIČKU?
NEVENČI JI, ALE DOJDI
JÍ NA NÁKUP NEBO
POMOZ S TAŠKOU.

22

23. BYDLÍŠ V ČINŽOVNÍM
DOMĚ? VYBĚHNI VŠECHNA
PATRA AŽ NAHORU.

23



POTRÉNUJ FANTAZII! ROZHLEDNI
SE KOLEM SVÉHO DOMU A VYMYSLI
NĚJAKÉ CVIČENÍ, PŘI KTERÉM
VYUŽIJEŠ VĚCI V OKOLÍ.

PODÍVEJ SE, JAK SE HÝBOU ZVÍŘATA

24. VYPRAV SE SE SVOJÍ RODINNOU
TLUPOU NEBO SMEČKOU KAMARÁDŮ DO
ZOO POZOROVAT, JAK SKÁČOU OPICE,
PLAVOU LACHTANI NEBO LÉTAJÍ PTÁCI.
SE SAMOLEPKOU SI MŮŽEŠ DO KNIŽKY
NALEPIT I VSTUPENKU.

24



25

25. UDĚLEJ 20 SKOKŮ
SNOŽMO JAKO KLOKAN.

26. VYŠPLHEJ NA STROM
JAKO OPICE.

26

27

27. PLAZ SE 10 METRŮ
JAKO HAD, TŘEBA UŽOVKA.

PRO FIFINKY A JEJICH KAMARÁDY

BOBÍKU, NECH TEN
TABLET. SMÍM PROSIT?



A CO TO BUDE,
MAZURKA?



ASI BREAK DANCE!

28

28. NAUČ SE ASPOŇ
10 VTEŘIN KROUŽIT
GYMNASTICKOU OBRUČÍ
KOLEM PASU.

29

29. NAKRESLETE SI A SKÁKEJTE
PANÁKA. KDO HRU VYHRAJE,
NALEPÍ SI SAMOLEPKU.

30

30. NAUČ SE S RODIČI
NEBO KAMARÁDY
JEDEN NOVÝ TANEC.

A TEĎ SI PROCVIČ ÚPLNĚ JINÉ ČÁSTI TĚLA! ZKUS SI UDĚLAT MODERÁTORSKOU
ROZCVIČKU A POTRÉNUJ SVÁ MLUVIDLA. POZOR, AŽ SE TI NEZAMOTÁ JAZYK.
TŘIKRÁT, BEZ CHYBY, RYCHLE ZA SEBOU ŘEKNI TYTO JAZYKOLAMY:

- CVRKAJÍCÍ CVRČEK CVIČÍ S TYČÍ, NAD TYČÍ MU CVIČKY TRČÍ.
- MISTR WONG MRSKÁ PING PONG.
- KRÁLOVA KLÁRA TRÉNUJE RÁDA, S RÁDIEM JUNIOR BRZY RÁNO VSTÁVÁ.
- NA HRY V RIU TRÉNUJI TRIATLON, BIKROS, KRIKET A ŠERM.
- MALÁ LAMA MADLA V ŠPLHU Z LANA SPADLA. PO LANU LAPLA, TLAMA JÍ Klapla.



JAK SPRÁVNĚ JAZYKOLAMY VYSLOVOVAT
SI MŮŽEŠ POSLECHNOUT NA WEBU RÁDIA
JUNIOR WWW.RADIOJUNIOR.CZ.

Rádío Junior
Český rozhlas

HODINA TĚLOCVIKU

31. ZVLÁDNI
10 ŽABÁKŮ.

31



32. UDĚLEJ
POCTIVĚ
20 DŘEPŮ.



33

33. ŽKUS STÁT
ASPOŇ 10 SEKUND
JAKO HOLUBIČKA.



35. METEJ
KOTOUL VPŘED
I VZAD.

35



36. BUĎ JAK PRKNO
A VYDRŽ 1 MINUTU
NA LOKTECH.

36



34. VYDRŽ
ALESPOŇ
15 SEKUND
VE SVÍČCE.

34

38. 5× PŘEDNOŽ
NA ŽEBŘINÁCH.

38



37. DOTKNI SE V SEDU
ŠPIČEK NATAŽENÝCH
NOHOU.

37



39. PŘIHRÁJ SI S KAMARÁDEM
10× MÍČEM BEZ TOHO, ABY
TI SPADL NA ZEM.

39

40. DRIBLUJ S MÍČEM PŘES
CELOU TĚLOCVIČNU.

40

41. VYDRŽ 15 SEKUND STÁT
NA ŠPIČKÁCH S RUKAMA
VZPAŽENÝMA.

41



ÚKOLY PRO VODOMILY

42. UDĚLEJ SI VÝLET DO BAZÉNU.
I KDYŽ JEŠTĚ PLAVAT MOŽNÁ NEUMÍŠ,
ASPOŇ SE S VODOU SKAMARÁDÍŠ.
ZA NÁVŠTĚVU BAZÉNU NEBO
KOUPALIŠTĚ SI NALEP SAMOLEPKU.

42

POZOR,
SKÁČE DELFÍN!

43

43. POKUD UŽ
PLAVAT UMÍŠ,
UPLAV 5 METRŮ.

NOVÝ
DRUH
KYTOVCE
VELRYBUS
BOBICUS!

44

44. NAUČ SE ZADRŽET
POD VODOU DECH.
SAMOLEPKU SI MŮŽEŠ
NALEPIT, KDYŽ SE TI TO
PODÁŘÍ NA 20 SEKUND.

DOMORODÍ LOVCI PEREL DOKÁŽOU VYDRŽET POD
VODOU NA JEDEN NÁDECH I 10 MINUT.



NAUČ SE FANDIT SPORTU

45. PŘEMLUV TAŤKU S MAMKOU,
AŽ SE S TEBOU VYDAJÍ NA
SKUTEČNOU SPORTOVNÍ AKCI
A SPOLEČNĚ SE NAUČTE FANDIT.

45



46. USPOŘÁDEJ
PRO KAMARÁDY
NA HŘIŠTI ZÁVOD
V JAKÉKOLIV
SPORTOVNÍ
DISCIPLÍNĚ, VÍTĚZE
ODMĚŇ A PORAŽENÉ
OCENĚ. RODIČE TI
MŮŽOU POMOCI.

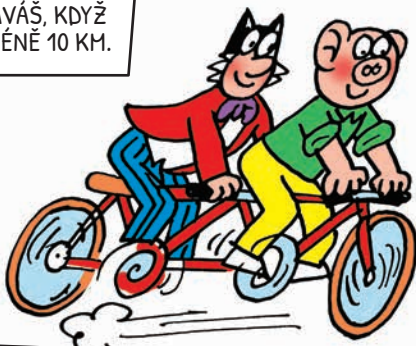
46

NENÍ DŮLEŽITÉ VYHRÁT,
ALE TŘEBA SE TO PODARÍ.

KOLEM DOKOLA

47. VYTÁHNI RODIČE NA
KOLO. VYHRÁVÁŠ, KDYŽ
UJEDEŠ NEJMÉNĚ 10 KM.

47



48. POSTAV SI S KAMARÁDY NEBO RODIČI
TRASU PRO JÍZDU ZRUČNOSTI NEJLÉPE
SE SLALOMEM A MALOU HOUPAČKOU.
KDO JI PROJEDE BEZCHYBNĚ, VYHRÁVÁ.

48

HURÁ NA VÝLET!

BOBÍKU, CHCEŠ
BORŮVKOVÝ KOLÁČ?

TAK NA ČTYŘI
A SBÍREJ.

JÉ, MOC
RÁD!

BORŮVKY PODPORUJÍ
ZDRAVÝ RŮST DĚTÍ.

49

49. VYDEJ SE S RODIČI NA VÝLET
NA KOPEC NEBO ROZHLEDNU, ALE
NA VRCHOL VYSLÁPNI PĚŠKY.

50. CESTOU V PŘÍRODĚ SI MEZI 10 STROMY
ZABĚHNI S RODIČI SLALOM. KDYŽ VYHRAJEŠ,
NALEP SI SAMOLEPKU PRO VÍTĚZE.

50

ŠKODA, ŽE UŽ JE
KONEC.

ANO, ALE KONEC
KNÍŽKY.

SPORTOVAT MŮŽETE DÁL
I BEZ NÍ. TEĎ VÍTE, ŽE
TO JDE VŠUDE.

TEĎ POVÍM VÁM,
MNĚ TEN SPORT
TAK ZACHUTNAL!

PRAVIDLA FAIR PLAY

NENÍ DŮLEŽITÉ VYHRÁT, ALE ZÚČASTNIT SE. NAUČ SE PLNIT ZÁSADY FAIR PLAY I MIMO SPORT.

TUTO A NÁSLEDUJÍCÍ STRÁNKU DEJ K VYPLNĚNÍ RODIČŮM NEBO UČITELI VE ŠKOLE A POPROS JE, ABY TI NALEPILI SAMOLEPKY, KTERÉ SI ZASLOUŽÍŠ.



1. VŠECHNY ÚKOLY V TÉTO KNÍŽCE SPLŇUJI POCTIVĚ A PODLE PRAVIDEL.



2. UZNÁM, KDYŽ JE KAMARÁD V NĚČEM LEPŠÍ. NEZÁVIDÍM MU A CHOVÁM SE K NĚMU PŘÁTELSKY.



3. KDYŽ VYHRAJI NEBO DOSTANU NEJLEPŠÍ ZNÁMKU, NECHOVÁM SE NADŘAŽENĚ K OSTATNÍM A NEDÁVÁM NAJEVO, ŽE JSEM NEJLEPŠÍ. OSTATNÍM BY SE TO NEMUSELO LÍBIT.



4. UZNÁVÁM SNAHU PORAŽENÝCH, KAŽDÝ PŘECE NEMŮŽE VYHRÁT.



5. VŽDY DODRŽUJI PODMÍNKY A PRAVIDLA V JAKÉKOLIV SOUTĚŽI.



*TAKÉ SPORTOVCI NA OLYMPIÁDĚ SKLÁDAJÍ SVŮJ SLIB,
ŽE SE BUDOU CHOVAT V RÁMCÍ ZÁSAD FAIR PLAY.*





Čtyřlístek



6. VŽDY SE ŘÍDÍM POKYNY ROZHODČÍCH, NESNAŽÍM SE JE OBCHÁZET. JSEM ČESTNÝ A POCTIVÝ.



7. CHCI USPĚT, ALE NE ZA CENU PODVODU ČI PORUŠENÍ PRAVIDEL.



8. JAKO DIVÁK JSEM SOUČÁSTÍ SPORTOVNÍ AKCE A VŽDY VZDÁM POTLESKEM ČEST VÍTĚZI I PORAŽENÉMU.



9. FÉROVÉ SPORTOVNÍ CHOVÁNÍ JE MI VLASTNÍ I V KAŽDODENNÍCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH.



10. SVÝM FAIRPLAY CHOVÁNÍM JDU PŘÍKLADEM MLADŠÍM KAMARÁDŮM A SPOLUŽÁKŮM VE ŠKOLE.



• • • • •
Č E S K O
S P O R T U J E
• • • • •

KARTA ZDATNÉHO VÍCEBOJAŘE

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

VĚK:

POČET SPLNĚNÝCH AKTIVIT
(POČET NALEPENÝCH SAMOLEPEK):

PLNĚNÍ ÚKOLŮ OD – DO (DATUM):

MŮJ DALŠÍ POHYB

SPORTOVÍ AKTIVITA

DATUM

DOBA TRVÁNÍ

SOUTĚŽTE S NÁMI!

*HRAJTE O SUPER CENY
Z OLYMPIJSKÉ KOLEKCE
A SPORTOVNÍ DEN S NAŠÍM
OLYMPIONIKEM!*



POSTUP:

1. SPLŇ ALESPŮŇ 35 ÚKOLŮ Z TĚTO SPORTOVNÍ KNÍŽKY, ZA KTERÉ SI NALEP SAMOLEPKY.
2. PAK POŽÁDEJ MAMKU NEBO TAŤKU, ABY NA WWW.OLYMPIC.CZ/CESKOSPORTUJE/RODICE VYPLNILI A ODESLALI STRUČNÝ REGISTRAČNÍ DOTAZNÍK.
3. KAŽDÝ MĚSÍC OD NÁS PRVNÍCH 50 ZASLANÝCH DOTAZNÍKŮ OBDRŽÍ DÁREK Z OLYMPIJSKÉ KOLEKCE. MŮŽETE SE TĚŠIT NA TRIČKA, ČEPICE, KLÍČENKY A MNOHO DALŠÍCH VĚCÍ SE SYMBOLEM OLYMPIJSKÝCH KRUHŮ.
4. NA ZAČÁTKU LEDNA 2015 NAVÍC VYLOSUJEME **50 Z VÁS**, KTERÍ SE V LEDNU NEBO ÚNORU 2015 ZÚČASTNÍTE DNE PLNÉHO SPORTU A ŽÁBAVY S NĚKTERÝM Z NAŠICH ÚSPĚŠNÝCH OLYMPIONIKŮ.

SOUTĚŽÍME OD ČERVENCE DO PROSINCE 2014.

NA NIC NEČEKEJTE – PLŇTE ÚKOLY, SPORTUJTE A PŘEDEVŠÍM SE BAVTE POHYBEM!



JIŽ 45 LET JSME S VÁMI!



7/2014

Cena 35 Kč / předplatné 30 Kč 46. ročník

567

Čtyřlístek



vytvořte
části
dárku
kmyšák



ZÁKON POUŠTĚ

Veverka a Myška • Angličtina • Tryskošek • Binky

NAKRESLIL JAROSLAV NĚMEČEK



stek.cz jiný seriál!

A JEDEME DÁL!

www.myspulín.cz

Vydává
nakladatelství



© Jaroslav Němeček 2014

HRAJTE S NÁMI O HODNOTNÉ
SPORTOVNÍ VYBAVENÍ
A NÁVŠTĚVU OLYMPIONIKŮ
NA VAŠÍ ŠKOLE!

● ● ● ● ●
O L Y M P I J S K Ý
V Í C E B O J
● ● ● ● ●

MILÍ UČITELÉ TĚLOCVIKU,
JE UŽ VAŠE ŠKOLA ZAPOJENA
DO OLYMPIJSKÉHO VÍCEBOJE?
POKUD NE, REGISTRUJTE SE NA
WWW.OLYMPIC.CZ/OLYMPIJSKYVICEBOJ.
POMOZTE NÁM ROZHÝBAT DĚTI A BUĎTE
SOUČÁSTÍ OJEDINĚLÉHO PROJEKTU
PRO ŠKOLY Z CELÉ ČR.
SOUTĚŽÍME CELÝ ŠKOLNÍ ROK!

SPORTUJTE S ČESKÝM
OLYMPIJSKÝM
VÝBOREM



PARTNEŘI
PROJEKTU



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

iDNES.cz

MLADÁ FRONTA

DNES

Rádio Junior
Český rozhlas



sport

**ODSTŘIHNI A DONES VAŠEMU
UČITELI TĚLOCVIKU!**



ZAPOJTE SE I VY DO
OLYMPIJSKÉHO VÍCEBOJE
S OSTATNÍMI ŠKOLAMI
V CELÉ REPUBLICE.



© Jaroslav Němeček 2014

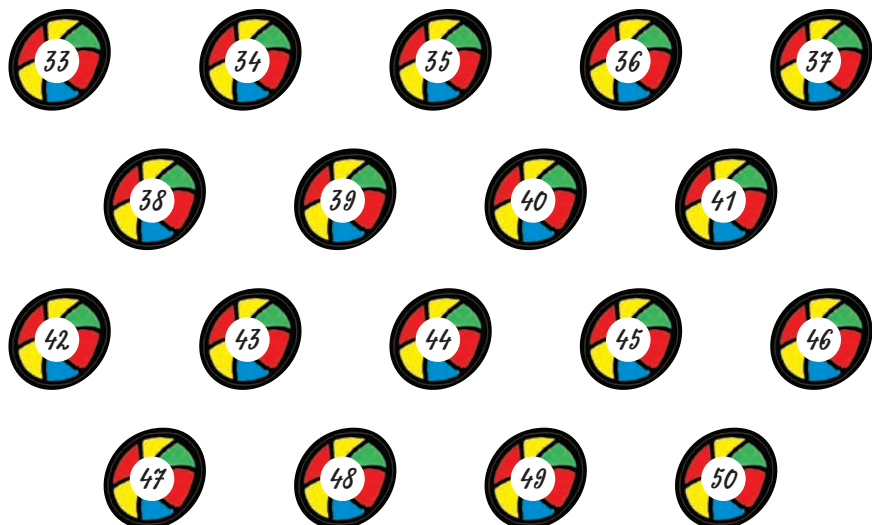
Vydavatel: Český olympijský výbor v rámci
dlouhodobé kampaně Česko sportuje.

www.olympic.cz/ceskosportuje
Facebook: Česko sportuje

SAMOLEPKY K ÚKOLŮM

AŽ SPLNÍŠ ÚKOL, NALEP SI SAMOLEPKU! PŘÍŘAÐ
ČÍSLO SAMOLEPKY KE STEJNÉMU ČÍSLO ÚKOLU.





SAMOLEPKY K PRAVIDLŮM FAIR PLAY

