

Výzva Február 2021



Supermini (ročník narodenia 2013 a mladší)

Všeobecné Inštrukcie:

- Pokiaľ máš kimono, úlohy vykonávaj v kimone (okrem úloh v exteriéri)
- Pozorne si prečítaj inštrukcie danej úlohy
- Pozri si inštruktážne video (ak je k dispozícii)
- Trénuj tak, aby si dokázal zopakovať úlohu presne podľa inštruktážneho videa
- Natoč krátke video, v ktorom ukážeš splnenie úlohy.
- Video pošli prostredníctvom formulára: [Link na formulár](#)
(dbaj na to, aby súbor nebol príliš veľký, súbor pomenuj: „Priezvisko_Meno_číslo úlohy“, v prípade, že natáčaš dlhšie video, použi funkciu „časozber“ na mobile)
- Každá výzva má bodové ohodnotenie. Ak získaš **10 bodov**, obdržíš kľúčenkú s logom klubu. Ak získaš **20 bodov**, získaš rúško s logom klubu. (máme pripravené rúška inej farby pre tých, ktorí už získali rúško za Január)
- Špeciálnu cenu „**Hrnček s logom klubu**“ získa ten, kto nazbiera **45 bodov**.
Pre túto špeciálnu cenu sa počítajú aj body za Januárové výzvy, znamená to, že pre získanie dostatočného počtu bodov na hrnček, je možné si spätne dorobiť Januárové úlohy.

1.) Beh v exteriéri

2 body

Inštrukcie: Odbehni v kuse viac ako 1500 m

(napríklad Lesopark Vrakuňa 1 800 m, Jazero Kuchajda 1 500 m)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

2.) Beh do schodov

2 body

Inštrukcie: Natoč krátke video ako vybehneš schody.

Odporúčame schody v Líščom údolí GPS 48.1665074, 17.0507977

(140 schodov, dostatočne široké na beh, každých 10 je plošinka)

3.) Judo Quiz

3 body

Inštrukcie: [Linka na Judo Quiz](#)

Quiz má 26 otázok od najľahších po ťažké. Na splnenie úlohy, musíš správne odpovedať aspoň na 5 otázok (v Quize získať 5 bodov)

4.) Podpor ležmo - plank

2 body

Inštrukcie: Urob naraz 5 opakovaní daného cviku. (Jedno opakovanie znamená pravá aj ľavá ruka)

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

5.) Beh na mieste (vysoké kolená)

2 body

Inštrukcie: Počas 20. sekúnd dvíhaj kolená tak ako na inštruktážnom videu, mal by si stihnúť dvihnúť obe nohy 20 x

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

6.) Drepy s výskokom do hviezdice

2 body

Inštrukcie: Urob naraz 15 drepy s výskokom do hviezdice.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

7.) Rúčkovanie z miesta do podporu ležmo **2 body**

Inštrukcie: Urob naraz 10 rúčkovaní do podporu ležmo.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

8.) Skracovačky (dotyk kolien) **2 body**

Inštrukcie: Urob naraz 10 opakovaní daného cviku oboma rukami.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

9.) Skracovačky s vystretými nohami **2 body**

Inštrukcie: Urob naraz 10 opakovaní daného cviku.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

10.) Tandoku Renshu (O Soto Gari) **3 body**

Inštrukcie: Urob naraz 20 opakovaní daného cviku vpravo aj vľavo.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

11.) Tandoku Renshu (Ko Uči Gari) **3 body**

Inštrukcie: Urob naraz 20 opakovaní daného cviku vpravo aj vľavo a 10 opakovaní striedavo.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

12.) Tandoku Renshu (Seoi Nage) **3 body**

Inštrukcie: Urob naraz 20 opakovaní daného cviku vpravo aj vľavo.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.