



# Atletické výzvy 2021

Makej, sdílej, soupeř!

## Klatovský čtyřboj

### Pravidla:

- Přejď, hecni se a splň všechna čtyři stanoviště
- zapiš svůj výsledek ze všech čtyř stanovišť
  - můžeš mít i více pokusů (zkoušej to klidně každý den) - zapiš svůj nejlepší výsledek dosažený dle zásad fair play
- koukni na [výsledky ostatních](#) - zkus je překonat!
- bav se svými výkony a nezraň se !

**Kde:** v klatovském lesoparku Hůrka

**Mapa** lokality: <https://mapy.cz/s/fekokukako>

>>> >>> [ODKAZ NA ZÁPIS TVÝCH VÝSLEDKŮ](#) <<<<<<

### 1) Běž jako gazela !

Tady tě čeká opravdová běžecká výzva! Proběhni co nejrychleji přibližně 333 metrů dlouhý úsek po lesní cestě od zpravidla zavřené železné závory (bod 1 v mapě) ke kostelu sv. Martina. Trasa je do mírného kopce, proto moudře rozvrhni síly. Na startu se svými zády dotýkáš zavřené závory, pokud jsi duší sprinter a preferuješ nízký start, zaklekní do pomyslných bloků pod závoru a dej pozor na hlavu. Cíl u kostela sv. Martina na úrovni stromu, na kterém je plastová cedulka s turistickým značením. Čas si stopni na hodinkách nebo na mobilu a zaokrouhli na celé sekundy, tudíž lze bez obav měřit čas i na rafičkových hodinkách.

Před startem doporučujeme alespoň lehké zahřátí, rozcvičení a rozdýchání.





## 2) Tarzanova síla

Ukaž, jak máš silné ruce. Ať už chceš skákat o tyči nebo házet a vrhat, tohle se ti bude hodit!

Kousek za cílem prvního úkolu se nachází palouk s vyhlídkou na šumavské horské hřeben. Na palouku (bod 3 v mapě) najdeš cvičební prvky – jedním z nich je vodorovný žebřík o osmi příčkách. Tvým úkolem bude chytit se rukama první příčky, a poté bez dotyku země či jiné části ocelové konstrukce vlastními silami přeručkovat co nejdále po žebříku. Pokud se Ti podaří dostat se oběma rukama na poslední tyč, provedeš obrátku a ručkuješ zpět, a pak opět zpět a tak dále, dokud Ti stačí síly a nepustíš se rukama, nebo dokud nebudeš muset jít domů na večeři.



Stanoviště č.2

Počítáš si počet přelezů, přičemž jedním směrem z první tyče na poslední je to „jedenkrát celé“. Při puštění se např. v polovině žebříku se počítá ta příčka, na které byla zadní ruka. Na startu musí být obě ruce na první příčce, při obrátce též musí být obě ruce na krajní příčce, až pak lze provést obrátku. Příklad uvedení výsledku: 1x celé + 3 příčky. Uveď svůj nejlepší výsledek.

### 3) Neúnavné nohy

Každý atlet potřebuje silné svaly nohou. Na lesní cestě u bodu 4 v mapě se nachází zajímavý dřevěný prvek připomínající schody, podívej se na fotku níže. Tvým úkolem bude provést během 30ti vteřin co nejvíce výstupů/výskoků na první stupeň.

Začínáš oběma nohama na zemi, pro započtení výstupu musíš stát oběma nohama na dřevěném trámku (schodu). Poté rychle dolů a znovu nahoru. Lze provádět i výskoky a saskoky, pozor však v tomto období na zledovatělé či mokré dřevo či zem, ať neuklouzneš, zdraví je to nejdůležitější a nechceme se zranit !!

Ideální je, když čas stopuje kamarád, nebo si nastav odpočítávání s alarmem na mobilu, ať nemusíš při koordinačně náročné činnosti kontrolovat hodinky. Počítá se každý výstup oběma nohama nahoru, (když při vypršení času stojíš zrovna na schodu oběma nohama – tento výstup se počítá, pokud jen jednou nohou, tak nikoliv). Uveď svůj nejvyšší počet výstupů.



Stanoviště č.3

### 4) Jelení víceskok

Toto stanoviště (č.5 v mapě) bude jistě oblíbené u skokanů. Tvým úkolem bude překonat na co nejméně kroků/skoků úsek mezi dvěma lampami. Pomyslná startovní čára i cílová čára je kolmo přes cestu na úrovni lamp, jak je vyznačeno na obrázku. Jelikož trať není úplně na rovině, platí pouze vyznačený směr trati – směrem „k městu“.



Stanoviště č.4

Počítá se počet kroků/skoků, přičemž první krok je ten, při kterém se odrážíš **na** startovní čáře, nebo před ní. Poslední krok je ten, při kterém svou přední nohou dopadáš alespoň **na** cílovou čáru, případně až za ní.

Před startovní čarou si můžeš dát libovolně dlouhý rozběh, trať můžeš skákat po jedné noze, či střídat odrazové nohy v různém rytmu – taktice se meze nekladou – důležitý je **co nejmenší počet kroků/skoků**.

>>> >>> [ZÁPIS TVÝCH VÝSLEDKŮ](#) <<<<<<

Pěknou zábavu a sportu zdar!

