**Úkoly TV**

1. **Ranní rozcvička**

Každý den před vyučováním si udělej desetiminutovou rozcvičku. Zaznamenej, od kolika do kolika hodin si cvičil/a a cviky, které jsi dělal/a. Nech se při cvičení vyfotit.

**Termín odevzdání: 31. 3.**

1. **Jarní vycházky**

Jdi alespoň na dvě delší vycházky. Zapiš, odkud kam jsi šel/šla, jak dlouhá byla cesta a jak dlouho trvala, případně kolik kroků jsi udělal/a. Nezapomeň udělat pár zajímavých fotek jako přílohu.

**Termín odevzdání: 11. 4.**

1. **Posilování**

Každý den si stopuj 1 minutu, ve které budeš dělat dřepy (nezapomeň počítat, kolik jich bylo) Přidej k tomu ještě minutu sedy – lehy (také počítej). Vše zaznamenávej do tabulky. Uděláme si z toho v matematice graf :-) Pošli také video nebo foto.

**Termín odevzdání: 18. 4.**

1. **Cvičíme se Šárkou – přípravné cviky na skok z místa a trojskok**

Procvičuj každý den podle ukázky. Nezapomeň před každým cvičením na rozcvičku.

[NOVÁ VIDEA: Trénujte s dětmi i doma aneb Poradna olympijské medailistky | Sazka Olympijský víceboj (sazkaolympijskyviceboj.cz)](http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/novinky/trenujte-s-detmi-i-doma-aneb-poradna-olympijske-medailistky)

Nezapomeň na fotky a videa.

**Termín odevzdání: 4. 5.**

1. **Cvičíme se Šárkou – přípravné cviky na přeskoky přes švihadlo**

Procvičuj každý den podle ukázky. Před každým cvičením si zacvič rozcvičku.

[NOVÁ VIDEA: Trénujte s dětmi i doma aneb Poradna olympijské medailistky | Sazka Olympijský víceboj (sazkaolympijskyviceboj.cz)](http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/novinky/trenujte-s-detmi-i-doma-aneb-poradna-olympijske-medailistky)

Nezapomeň fotit nebo natáčet.

**Termín odevzdání: 18. 5.**

1. **Cvičení s poi míčky**

Vyrobil/a jsi si nádherné poi míčky, tak honem trénuj, ať nezahálí.

Instruktážní videa na různé cviky najdeš zde:

[How to Hold Poi (Beginner Poi Spinning Tutorial) - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=E5873E2B23DCBC2DDB80E5873E2B23DCBC2DDB80&&FORM=VDRVRV)

[Your First Poi Trick! Beginner Poi Tutorial (COVID-19 Vlogging) - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=CDBFC8F0175D3B1B45E6CDBFC8F0175D3B1B45E6&&FORM=VDRVRV)

[The easy way to learn and teach poi shoulder reels - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=FCC5A50156B8EF2242F7FCC5A50156B8EF2242F7&&FORM=VDRVRV)

[parta-poiky.wz.cz/2z.html](http://parta-poiky.wz.cz/2z.html)

[Beginner Poi Spinning Lesson: 4 Basic Modes - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=7BA45202C1A48A67E8ED7BA45202C1A48A67E8ED&&FORM=VDRVRV)

[Beginner Poi Spinning tutorial: Same Time Turns (Hip Reels) - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=32D54FB2C71DF495418832D54FB2C71DF4954188&&FORM=VDRVRV)

[5 MORE Beginner Poi Tricks You Should Know! - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=4F34169DC63897B8BC904F34169DC63897B8BC90&&FORM=VDRVRV)

[Poi Dancing Tutorial: How to Learn Isolations (Intermediate) - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=6798B54BD0C8753AFAAC6798B54BD0C8753AFAAC&&FORM=VDRVRV)

[Poi Lesson: Learn the 4x4 Fountain: No Excuses! :) - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=7DBF2316B82AF952790A7DBF2316B82AF952790A&&FORM=VDRVRV)

Motivační video pro všechny:

[|| POIVOLUTION 1 || EDM Megamix meets the flow of Poi - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=7F66116B7454EAA18C557F66116B7454EAA18C55&&FORM=VDRVRV)

Motivační video pro kluky:

[LED Poi Perfomance. Yuta Imamura. 2013 - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=8BF7171C7998EB131C8A8BF7171C7998EB131C8A&&FORM=VDRVRV)

Motivační videa pro děvčata, i takto může cvičení s poi míčky vypadat:

<https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&docid=608018343053692568&mid=7B4E43B9265A055C74F37B4E43B9265A055C74F3&vie>

[Veil Poi solo at Anais Belly Dance & Fusions Hafla - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=88CC24F6C376CD08FFC888CC24F6C376CD08FFC8&rvsmid=7B4E43B9265A055C74F37B4E43B9265A055C74F3&FORM=VDRVRV)

A toto secvičíme, až se vrátíme do školy .-)

[Māori Dancers Slay Beyoncé Song With Poi Dance - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=tanec+s+poi+video&&view=detail&mid=83802FE64AD420DD686783802FE64AD420DD6867&&FORM=VDRVRV)

A samozřejmě nezapomeň fotit a hlavně natáčet své pokroky.

**Termín odevzdání: průběžně do 31. 5**