**Olympiáda vlčat a světlušek**

*Blíží se letní tábory a samotná olympiáda 3. - 5. 10. 2014 v Mostě. Přihlašování bylo již spuštěno! Budeme se těšit na přihlášené oddíly. Ostatním přejeme příjemné prázdniny třeba se sporty z olympiády vlčat a světlušek.*

**Frisbee – hra s létajícím talířem**

Hru hrají dva týmy. Cílem hry je překonat soupeřící družstvo v počtu získaných bodů, které jsou přidělovány za chycení přihraného disku spoluhráčem v tzv. koncové zóně soupeře. S diskem nelze běhat, nesmí se dotknout země nebo vyletět mimo hřiště. Pro získání disku v průběhu hry je možné chytit disk soupeře v letu, srazit je na zem nebo donutit soupeře k chybě (nechycení a pád na zem, držení disku déle než 10 s). Hra je bezkontaktní, nelze se dotknout disku, který drží jiný hráč.

Délka hry a počet hráčů záleží na dohodě (například pět na pět hráčů, pět minut na každou stranu), nebo může hra skončit například při pěti bodech, které tým dosáhne.

(obr freisbee)

**Kopaná – fotbal**

Tým hráčů si přihrává fotbalový míč s cílem trefit soupeřovu branku. Pravidla jako běžný fotbal. Počet hráčů upřesníte dle herního prostoru. Není dovoleno se strkat. I světlušky mohou hrát fotbal.

**Zdravá strava**

Děti a sladkosti:

* Pokud jste zdraví, můžete jíst téměř všechny potraviny.
* Důležité je, aby byla strava vyvážená s dostatkem čerstvých potravin.
* Sladkosti můžete občas jíst, ale pouze ty kvalitní a ne v příliš velkém množství.
* Nadměrné množství cukru přispívá ke vzniku zubních kazů a ke zvyšování tělesné hmotnosti.
* Nadměrný přísun sladkostí škodí. Pozor na ně!
* Vybírejte si kvalitní čokolády s vyšším podílem kakaa, oříšků a ovoce, dejte přednost müsli tyčinkám bez polevy, sušenému ovoci nebo ořechům.

Místo žlutě podbarvených slov dát obrázky

Připravila: Komtesa, ilustrace: Oskar