**grafika jako minule**

**Olympiáda vlčat a světlušek**

*Označte si v kalendáři datum* ***3. - 5. října 2014****. Přesně tento víkend se bude konat olympiáda Vlčat a světlušek ve městě Most.*

*Nabízíme první várku vodních sportů. Zároveň ale můžete trénovat s oddílem sporty uvedené v minulých číslech časopisu.*

**Vodní sporty**

**Volný styl**

Jakýmkoliv stylem uplaveš danou vzdálenost – mladší 50 m, starší na 100 m. V případě potřeby je možno chytit se bazénu a odpočinout si: mladší – doteky jsou počítány jako trestné body, starší – možno maximálně 10 doteků. obr1 nahoře

**Lovení puků na čas**

Jednotlivec – na dně bazénu bude ve vymezeném prostoru 10 puků, ty budete mít za úkol vylovit rukama v co nejrychlejším čase. Hloubka pro mladší kategorii je 1 m a pro starší 1,5 m. obr1 uprostřed

Šestka – celá šestka se snaží rukama co nejrychleji vylovit dané množství puků ze dna bazénu, položit je na břeh a dotknout se břehu – tím lov končí.

**Štafeta šestky**

Volný styl – šestka poplave libovolným stylem tak, že po uplavání daného úseku střídá plavce další z týmu. Štafeta se předává plácnutím ruky. Počet účastníků štafety je 4 až 6. V případě, že jsou v týmu pouze čtyři plavci, mohou dva plavci plavat dvakrát, ale ne za sebou. Štafeta šestek je dělena na dvě kategorie – mladší (bazén na šířku) a starší (bazén o délce 25 m). obr1 dole

**Nezapomeňte se před plaváním rozcvičit.** (obrázek 2 dole)

**Jíme zdravě**

Je zdravé jíst pravidelně 5 – 6 jídel s menšími porcemi za den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozvrství příjem energie a tělo pak nemá potřebu si její část ukládat do zásoby. Pokud není strava pravidelná – jíš třeba jen 2x denně, tělo nemá v průběhu celého dne dostatek energie k dispozici. Naučí se s ní tedy šetřit pro chvíle, kdy se mu jí nebude dostávat, a tím můžeš začít tloustnout.

Kromě jednoho teplého jídla denně jsou svačiny velmi důležité. Zároveň nezapomínej na pravidelné pití (neslazených nápojů).

Doplň do tabulky, co jsi tři dny jedl po celý den:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Snídaně |  |  |  |
| Dopolední svačina |  |  |  |
| Oběd |  |  |  |
| Odpolední svačina |  |  |  |
| Večeře |  |  |  |
| 6. jídlo dne (druhá odpolední svačina či druhá večeře) |  |  |  |

Zamysli se nad tím, zda jsou jídla, která pravidelně jíš, skutečně zdravá a vhodná pro sportovce.

obr 2nahoře

Připravila: Komtesa, ilustrace Oskar