

5.

Zahřívací aktivita „Auta“

Jsou dvě auta (*dva cvičenci*) za sebou. První auto udává rychlost. Celkem jsou 3 rychlosti:

1. rychlost: chůze, 2. rychlost: pomalý běh, 3. rychlost: rychlejší běh. Druhé auto jede za prvním stejně rychle.

Ze začátku jed' na jedničku a postupně zrychluj až na trojku. Potom měň rychlost, jak tě napadne."

Jak dlouho?

Přibližně 2–3 minuty.

Počet cvičenců: 2.

Pokud budou tři cvičenci, tak dva cvičenci se postaví za prvního.

**V průběhu aktivity se
vyměňte, ale není to nutné.**

