

Zdravím vás, mladí sportovci 😊.

Nejenom dveře školní budovy vám zůstávají stále zavřené, ale smutno je bez vás i v naší tělocvičně. Míče, švihadla, žíněnky...vše je na svém místě, nikde nevykukuje zapomenutá teniska, neválí se v šatně propocené triko a školou se nerozléhá radostný křik z vítězné branky. Tělocviky se spolužáky nám všem v distanční výuce chybí, ale věřím, že radost z pohybu a chuť sportovat máte pořád, i doma. Vždycky to nějak jde, urvat si chvíli pro sebe, protáhnout se, jít si zaběhat, zacvičit si nebo se jen tak nadechnout čerstvého vzduchu. A to je dobře, nepřipravte se o tyto důležité chvíle! Jsou balzámem nejen pro tělo, ale náramně svědčí i naší dobré náladě 😊. Jsem moc ráda za fotky, které mi posíláte z vašich výběhů (klobouk dolů za ty vzdálenosti, které zvládáte!), vycházek nebo oblíbených cvičení a sportů. Posílejte dál, dělají mi velkou radost 😊. I tipů na cvičení najdete na internetu nespočet. A kdybyste měli chuť, může vám být inspirací třeba trénink, který jsem pracovně nazvala „Vycvič si své jméno 😊“. A nebojte se vyzvat i své rodiče. Pro někoho to bude jednoduché, někdo se se svým jménem pěkně zapotí. A tak to má být. A postupně to bude snazší a snazší a vaše výkonnost poroste a chuť chtít víc také. Tak jen do toho! A můžete posílat i fotky.

Přeji vám krásné dny plné pohybu a radosti z něj 😊.

Kateřina Vejrostová