

# Harmonogramy týmových akcí pro firmy a širokou veřejnost (spolky, rodiny, party)

Harmonogramy činnosti jsou čistě orientační.

Veškerá činnost instruktorů se, kromě rozcvičky, pružně přizpůsobuje aktuálnímu přání a potřebě zákazníka.

Pravidelné přestávky jsou pro úplné začátečníky životně důležité.

K osvojení standardních cviků na skákacích chůdách (chůze a běh s pružením, skoky na jedné noze) je třeba minimálně 2 hodin.

## Harmonogram 1 hodina

Činnost	Doba trvání [min]	Poznámka
<b>1. Úvod</b> - představení se, seznámení se skákacími chůdami - přidělení a příprava skákadel a chráničů	<b>celkem 10 minut</b> 5 5	<b>Možnost i v angličtině!</b> bez seřizování
<b>2. Rozcvička</b>	<b>10 minut</b>	
<b>3. Část pro dvojice (jeden s a jeden bez)</b> - nasazení skákacích chůd - "dětské krůčky" s dopomocí - "dětské krůčky" bez pomoci - výměna rolí	<b>celkem 16 minut</b> 2 3 3 8	
<b>4. Část jednotlivců</b> - chození a popobíhání - pružení	<b>celkem 20 minut</b> 10 10	
<b>5. Závěr a vyhodnocení</b>	<b>4 minuty</b>	
<b>Celkový čas</b>	<b>60 minut</b>	

## Harmonogram 1,5 hodiny

Činnost	Doba trvání [min]	Poznámka
<b>1. Úvod</b> - představení se, seznámení se skákacími chůdami - přidělení a příprava skákadel a chráničů	<b>celkem 10 minut</b> 5 5	<b>Možnost i v angličtině!</b> bez seřizování
<b>2. Rozcvička</b>	<b>10 minut</b>	
<b>3. Část pro dvojice (jeden s a jeden bez)</b> - nasazení skákacích chůd - "dětské krůčky" s dopomocí - "dětské krůčky" bez pomoci - výměna rolí	<b>celkem 30 minut</b> 5 5 5 15	
<b>4. Část jednotlivců</b> - chození a popobíhání - pružení	<b>celkem 30 minut</b> 15 15	
<b>5. Závěr a vyhodnocení</b>	<b>5 minut</b>	
<b>6. Časová rezerva</b>	<b>5 minut</b>	
<b>Celkový čas</b>	<b>90 minut</b>	

## Harmonogram 2 hodiny

Činnost	Doba trvání [min]	Poznámka
<b>1. Úvod</b> - představení se, seznámení se skákacími chůdami - přidělení a příprava skákadel a chráničů	<b>celkem 20 minut</b> 5 15	<b>Možnost i v angličtině!</b> včetně seřízení výšky opěrky
<b>2. Rozcvička</b>	<b>15 minut</b>	
<b>3. Část pro dvojice (jeden s a jeden bez)</b> - nasazení skákacích chůd - "dětské krůčky" s dopomocí - "dětské krůčky" bez pomoci - chození a popobíhání - výměna, odpočinek, protažení	<b>celkem 40 minut</b> 5 5 5 5 20	
<b>4. pauza pro kuřáky</b>	<b>5 minut</b>	
<b>5. Část jednotlivců</b> - nasazení, rovnovážné cviky, skoky na jedné noze - výběh s pružením	<b>celkem 30 minut</b> 15 15	
<b>6. Závěr a vyhodnocení</b>	<b>5 minut</b>	
<b>7. Časová rezerva</b>	<b>5 minut</b>	
<b>Celkový čas</b>	<b>120 minut</b>	

## Harmonogram 2,5 hodiny

Činnost	Doba trvání [min]	Poznámka
<b>1. Úvod</b> - představení se, seznámení se skákacími chůdami - přidělení a příprava skákadel a chráničů	<b>celkem 35 minut</b> 10 25	<b>Možnost i v angličtině!</b> včetně seřízení výšky opěrky
<b>2. Rozcvička</b>	<b>15 minut</b>	
<b>3. Část pro dvojice (jeden s a jeden bez)</b> - nasazení skákacích chůd - "dětské krůčky" s dopomocí - "dětské krůčky" bez pomoci - chození a popobíhání - výměna, odpočinek, protažení	<b>celkem 40 minut</b> 5 5 5 5 20	
<b>4. pauza pro kuřáky</b>	<b>15 minut</b>	
<b>5. Část jednotlivců</b> - nasazení, rovnovážné cviky, skoky na jedné noze - výběh s pružením	<b>celkem 30 minut</b> 15 15	
<b>6. Závěr a vyhodnocení</b>	<b>5 minut</b>	
<b>7. Časová rezerva</b>	<b>10 minut</b>	
<b>Celkový čas</b>	<b>150 minut</b>	

## Harmonogram 3 hodiny

Činnost	Doba trvání [min]	Poznámka
<b>1. Úvod</b> - představení se, seznámení se skákacími chůdami - přidělení a příprava skákadel a chráničů	<b>celkem 40 minut</b> 10 30	<b>Možnost i v angličtině!</b> včetně seřízení výšky opěrky
<b>2. Rozcvička</b>	<b>15 minut</b>	
<b>3. Část pro dvojice (jeden s a jeden bez)</b> - nasazení skákacích chůd - "dětské krůčky" s dopomocí - "dětské krůčky" bez pomoci - chození a popobíhání - výměna, odpočinek, protažení	<b>celkem 45 minut</b> 5 5 5 15 30	
<b>4. pauza pro kuřáky</b>	<b>15 minut</b>	
<b>5. Část jednotlivců</b> - nasazení, rovnovážné cviky, skoky na jedné noze - výběh s pružením - volné skákání	<b>celkem 45 minut</b> 15 20 10	
<b>6. Závěr a vyhodnocení</b>	<b>5 minut</b>	
<b>7. Časová rezerva</b>	<b>15 minut</b>	
<b>Celkový čas</b>	<b>180 minut</b>	