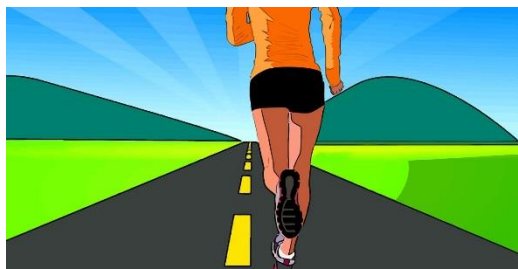


MŮJ BĚŽECKÝ DENÍK



Je to už víc než tři roky, kdy jsem začal běhat, od té doby *mám v nohách* asi deset tisíc kilometrů. Nejradši běhám, když je teplé počasí. Tohle období mám opravdu rád. Můžete běhat v devět večer a pořád je teplo a světlo. *Na trati* potkáte desítky běžců, hlavně začátečníků.

Když jsem začal běhat, dělal jsem spoustu chyb. Nejčastěji to bylo *přepálené tempo*. Dělá to hodně začínajících běžců. Chtějí *závodit* a všechny běžce předběhnout. Teď běhám pomalu, moje ideální tempo

je asi 5:20/km při normálním tréninku v teplém počasí. Nevadí mi, když někdo běží rychleji.

Další velká chyba je *pitný režim* – hydratace. Já si беру vodu, i když jdu běhat jen 10 km v létě. Hodně běžců to nedělá, protože si myslí, že to nepotřebují. A dále: běhat bez trička? Nedělejte to. Je to nesmysl. Funkční tričko je důležité, *odvádí pot*. Ale když ho nemáte, spálí vás slunce a rychleji vám odchází z těla voda a potřebujete víc pít. Může dojít i k dehydrataci nebo ke kolapsu.

Když je chladné počasí, spousta běžců nedokáže *vyběhnout*. Zima a tma je už v pět hodin, nikdo nikde. Je důležité se správně obléknout. Já nosím dlouhé *elasťáky*, tričko s dlouhým rukávem, tričko s krátkým rukávem, *větrovku*, šátek na krk (můžu ho dát i na pus), rukavice a čepici. Oblékněte si víc tenčího oblečení a bude vám fajn. Nezapomínejte na reflexní prvky kvůli bezpečnosti.

Běh mi dává hrozně moc energie. Je skvělé, když se při běhu usmíváte, je vidět, že vás to baví. Užívejte si běh. Já běžím svým pomalým tempem, když potkám jiného běžce, usměju se, řeknu ahoj. Běhám hlavně pro radost.

Slovník:

běhat/bězet – *běh* – *běhání* – *běžec*

elasťáky – elastické kalhoty

mít v nohách – uběhnout

odvádět pot – vést pot pryč z těla

pitný režim – správné a pravidelné pití

předběhnout/vyběhnout/doběhnout

přepálené tempo – moc rychlé tempo

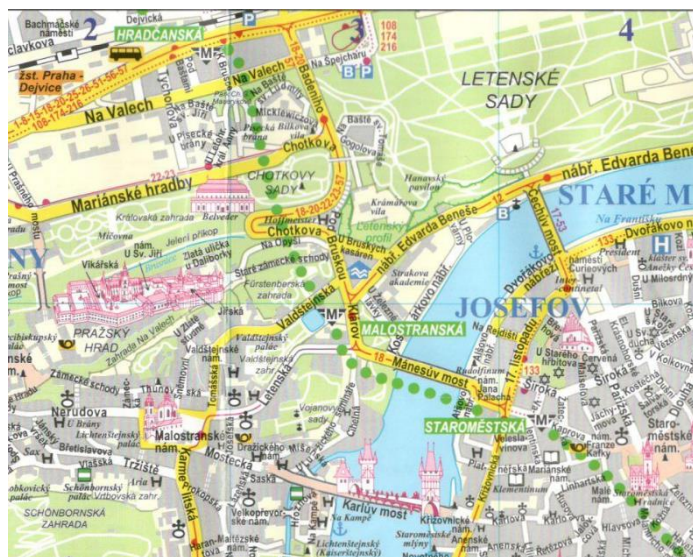
trat' – cesta, kterou běžím

větrovka – bunda dobrá proti větru

závodit – soutěžit, běžet závod

1. Kudy běžíte?

Začínám na
(Staroměstské náměstí). Běžím rovně
..... (Pařížská ulice), potom přes
..... (Čechův most). Za
(most) zahnu doleva a pokračuju kolem
(řeka). Jsem pod (park). Vyběhnu
nahoru a pokračuju rovně. Před
..... (ulice Gogolova) zahnu doleva
a běžím přes (malý most).
Doběhnu do
Královská zahrada) a pak proběhnu
..... (Pražský hrad). Pode
(já) je Malá Strana. Seběhnu dolů po Zámeckých
schodech. Z
(Malostranské náměstí) běžím ke
..... (Karlův most). Před (on) zahnu doprava dolů. Pod (most)
je park Kampa a tam můj běh končí. Odpočívám v (zahrada) mezi (řeka)
a (Malá Strana).



ŘEŠENÍ

Strana 1

1. Kudy běžíte?

Začínám na *Staroměstském náměstí*. Běžím rovně *Pařížskou ulicí*, potom přes *Čechův most*. Za mostem zahnu doleva a pokračuju kolem *řeky*. Jsem pod *parkem*. Vyběhnu nahoru a pokračuju rovně. Před *ulicí Gogolova* zahnu doleva a běžím přes *malý most*. Doběhnu do *Královské zahrad* a pak proběhnu *Pražským hradem*. Pode mnou je Malá Strana. Seběhnu dolů po *Zámeckých schodech*. Z *Malostranského náměstí* běžím ke *Karlovu mostu*. Před ním zahnu doprava dolů. Pod mostem je park Kampa a tam můj běh končí. Odpočívám v *zahradě mezi řekou a Malou Stranou*.

Strana 2

1. Povíďte o tom, jak běháte: (modelový příklad)

Běhám v parku a taky ve městě. Běhám trasu, která je dlouhá 2-6 kilometrů. Běžím tempem 5 kilometrů za hodinu. Když běhám, mám na sobě tričko, tepláky a dobré boty...

2. Doplněte, co máte ještě rád/ráda: (modelový příklad)

Mám rád teplé počasí a běh. Mám rád/a knihy, sport, kulturu...
Rád/a běhám. Rád/a vařím, sportuju, chodím do kina...

3. Doplněte antonyma (opozita):

teplø x zima, svøtlo x tma, svøtlý x tmavý, slunce x møsíç, začáteèník x pokročilý, nikdo x každý, všichni

4. Vytvořte páry imperfektivních a perfektivních sloves:

impf.	pf.	impf.	pf.
dělat -	dodělat, udělat	potkávat -	potkat
pít -	dopít, napít se, zapít...	brát -	vzít
zapomínat -	zapomenout	oblékat se -	obléknout se
usmívat se -	usmát se	říkat -	říct

5. Slovesa běhat a běžet jsou imperfektivní. Můžeme k nim přidat hodně prefixů a vytvořit perfektivní slovesa. Co znamenají tato slovesa? Pro každé sloveso utvořte větu.

doběhnout – *dobíhat*: Každý závod dobíhám poslední, ale včera jsem doběhl první.

odběhnout – *odbíhat*: Musím si odběhnout pro kávu. - Kolega pořád odbíhá telefonovat, když je mítink.

přeběhnout – *přebíhat*: Musím rychle přeběhnout ulici na druhou stranu. - Přebíhat ulici může být nebezpečné.

předběhnout – *předbíhat*: Předběhla jsem dvacet závodníků, byla jsem rychlejší než oni. – Není fér předbíhat lidi ve frontě.

rozběhnout se – *rozbíhat se*: Uviděla jsem kamaráda a rozběhla jsem se k němu. – Rozbíhá se nový projekt.

uběhnout – *ubíhat*: Chci uběhnout maraton – Jela jsem vlakem a cesta rychle ubíhala.

vyběhnout – *vybíhat*: Vyběhnu ze startu v 10 hodin. – Závodníci budou vybíhat ze startu po jedné minutě.

zaběhnout – *zabíhat*: Jednou zaběhnu nejlepší čas na světě. – Nezabíhej do detailů a mluv konkrétně.

6. Popište, co máte na sobě, když jdete běhat. (Modelový příklad)

Když jdu běhat, mám na sobě funkční tričko s krátkým rukávem a taky tričko s dlouhým rukávem, tepláky nebo šortky. Když je zima, vezmu si bundu. Nosím taky šátek na krk a někdy čepici. Musím mít dobré boty na běh.

7. Podívejte se na příběh o Ronniem Goodmanovi. Říkejte, co Ronnie dělá. (Modelový příklad):

Ronnie běhá. Žije jako bezdomovec. Spí na ulici. Nemá domov. Byl ve vězení. Bral drogy. Ronnie snil o hezkém životě a chtěl ho žít. Chce být zdravý a běh mu pomáhá. Cítí se svobodný. Běžel maraton a pomohl neziskové organizaci.