2. konzultace

1. **Švihadlo**:
* rušná hra „Na čerta a sochy“
* průpravná část – cvičení se švihadlem a hudebním doprovodem
* základní manipulace se švihadlem v gymnastice
	+ délka švihadla, výběr švihadla
	+ držení švihadla
	+ komíhání švihadla
	+ oblouky, kruhy, kroužení švihadlem
	+ předávání švihadla
	+ vypouštění, vyhazování a chytání švihadla
	+ obtáčení a namotávání švihadla
	+ přeskoky švihadla
		- kolébky (švihadlo pod špičky a pod paty)
		- přeskoky snožmo, jednonož, zkřižmo, roznožmo, střídmonož („koníčky“)
		- na místě a z místa
		- bez meziskoku a s meziskokem
		- přeskoky s kroužením vpřed, vzad
		- přeskoky s křížením paží („vajíčko“)
		- přeskoky s násobeným švihem (dvojšvih)
* sestava se švihadlem:
	+ 8x přeskok přes švihadlo vpřed střídnonož (koníčky)
	+ 4x bočné kruhy střídavě vpravo a vlevo
	+ 2x přeskok vpřed s meziskokem
	+ 2x přeskok vpřed
	+ 1x dvojšvih
* hlavolam se švihadlem (namotávání a vymotávání)
* improvizace se švihadlem („Toreadoři“)
* hra na horolezce – svázání švihadel do lana, přeskoky a podbíhání lana
* relaxace se švihadlem – („kreslení“ obrázků, „psaní“ jména…)

**Podrobnější informace a náměty naleznete v elektronické publikaci Švihadlo tradičně i netradičně pro školáky** (Šeráková, Vlček, 2018), <https://munispace.muni.cz/book?id=1007>.

2) **Lidové tance:**

* ukázka základních tanečních kroků:
	+ chůze
	+ běh
	+ cval
	+ krok poskočný
	+ krok přísunný
	+ krok přeměnný

**Úkol:**

Na příští konzultaci přinést karty s lidovými tanci + ukázka tance