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