

Cvičení s náčiním – moderní gymnastika

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, jednož, zkřížmo, 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 střídmonož (koníčky)
 - 4x bočné kruhy střídavě vpravo a vlevo
 - 2x přeskok vpřed s meziskokem
 - 2x přeskok vpřed
 - 1x dvojšvih
- improvizace se švihadlem („Toreadoři“)

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) Míč

- základní manipulace s míčem v gymnastice
 - velikost míče, materiál
 - držení míče
 - oblouky, kruhy, osmy
 - předávání míče
 - překlápění míče
 - kutálení (po podlaze, po těle) a pohánění míče
 - roztáčení míče
 - nadhazování, vyhazování, přehazování a chytání míče
 - odražení míče
 - přeskoky míče
 - manipulace míčem na místě a za pohybu z místa, ve dvojicích...

3) Obruč

- základní manipulace s obručí v gymnastice
 - velikost obruče
 - držení obruče – obouruč, jednoruč; pevné – volné; nadhmat, podhmat, vnitřhmat, vněhmat, dvojhmat
 - komíhání
 - oblouky, kruhy, osmy, kroužení
 - předávání obruče
 - kutálení a pohánění obruče
 - přetáčení obručí, překlápění/klopení obruče, roztáčení obruče
 - nadhazování, vyhazování, přehazování a chytání obruče
 - přeskoky obruče
 - průskoky, prolézání obruče
- manipulace obručí na místě a za pohybu z místa
- cvičení ve dvojicích

4) Šátek:

- základní manipulace se šátkem/závojem v gymnastice
 - šátek, závoj, velikost, materiál

- držení šátku – za kraje, za cípy, za střed; obouruč, jednoruč
- oblouky, kruhy, osmy
- vlnovky a spirály
- předávání šátku
- vypouštění, vyhazování, přehazování a chytání šátku
- tvorba krátké choreografie se šátkem ve skupinách