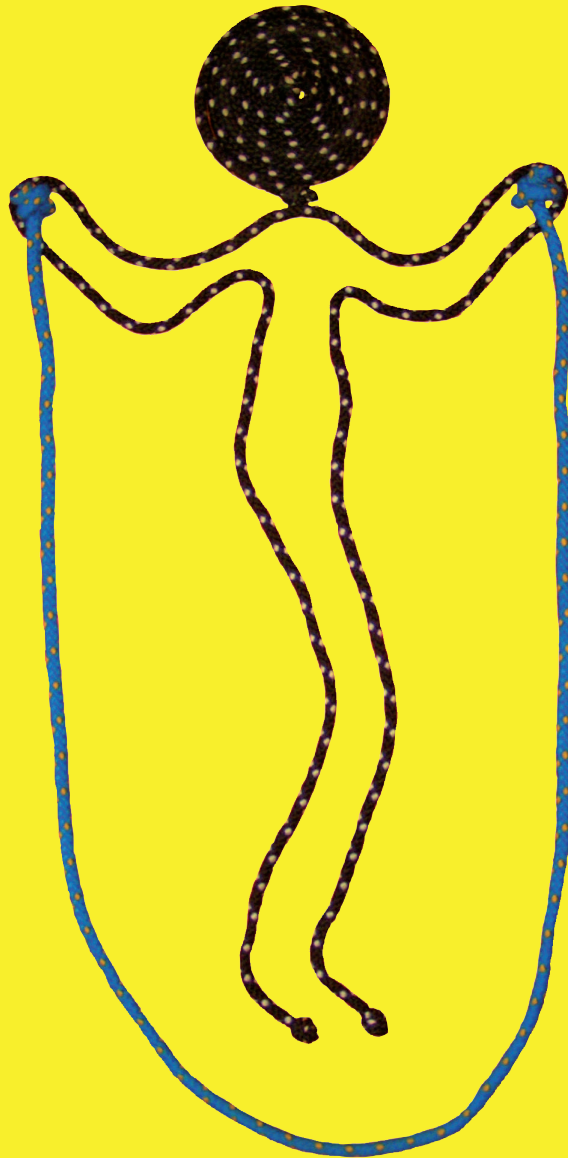


# ŠVIHADILO

*tradičně i netradičně  
pro školáky*



*Hana Šeráková, Petr Vlček*

MASARYKOVA UNIVERZITA • Brno 2018

MASARYKOVA UNIVERZITA  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

# **ŠVIHADLO TRADIČNĚ I NETRADIČNĚ**

**pro školáky**

*Hana Šeráková, Petr Vlček*

Brno 2018

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické publikace nesmí být reprodukována nebo šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu vykonavatele majetkových práv k dílu, kterého je možné kontaktovat na adrese: Nakladatelství Masarykovy univerzity Munipress, Rybkova 19, 602 00 Brno.

### **Poděkování**

Děkujeme dětem a dospělým, kteří se podíleli na vzniku této knížky.

Zvláště děkujeme těmto děvčatům:

Iva (7 let), Eva (7 let), Jana (9 let), Anna (10 let), Lucie (12 let)

Recenzovaly:       Mgr. Ivana Břenková  
                          Mgr. Monika Vlčková

© 2018 Masarykova univerzita

**ISBN 978-80-210-8949-5**

## Obsah

Úvod.....	6
Švihadlo.....	7
<b>Základní manipulace se švihadlem v gymnastice.....</b>	<b>8</b>
Komíhání švihadla.....	8
Oblouky, kruhy, kroužení švihadlem .....	8
Předávání švihadla.....	9
Vypouštění švihadla .....	9
Vyhozování, přehazování a chytání švihadla .....	9
Obtáčení a namotávání švihadla.....	9
Přeskoky švihadla.....	10
Skoky do smyčky švihadla .....	10
<b>Činnosti se švihadlem pro rušnou část hodiny TV.....</b>	<b>11</b>
Na babu.....	11
Skákavá honička.....	11
Na domečky.....	12
Opičí honička .....	12
Na čerta.....	13
Honička koňských spřežení.....	14
Honička siamských dvojčat.....	14
Jednonohá honička .....	15
Bažina .....	15
Na straky.....	16
Ošetřovatelé v zoo .....	16
Káča a kocour.....	17
Okna .....	18
Házecí štafeta .....	19
Slet čarodějnic .....	19
Závody ve dvojicích (trojicích...).....	20
Závody dvojic.....	21
Skokanská štafeta .....	22
Od švihadla ke švihadlu .....	22
<b>Činnosti se švihadlem pro průpravnou část hodiny TV .....</b>	<b>24</b>
Příklady uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení se švihadlem.....	24
Příklady rozcvičení ve dvojicích .....	25
Rychlé dvojice.....	26
Tajné zprávy.....	26

<b>Činnosti se švihadlem pro hlavní část hodiny TV .....</b>	<b>28</b>
Klavír.....	28
Vlaky .....	29
Ostraha objektu.....	29
Dostihy .....	30
Školka přes švihadlo.....	31
Skákání ve trojici.....	32
Zemětřesení .....	33
Švihadlová přetahovačka.....	33
Tajemnou cestou.....	34
Budík .....	35
Drsoň .....	35
Skákej 30 sekund.....	36
Skácame s hudbou .....	36
Housenka .....	37
Horolezci .....	37
Šlehač (podbíhání svázaných švihadel).....	38
Pytláci.....	39
Sousedovic noha.....	39
Raketa.....	40
Píd'alka .....	41
Kladina .....	42
Hod švihadlem na cíl.....	42
Kuželky .....	43
Letní olympiáda.....	44
Zimní olympiáda .....	48
Balancování.....	51
Důvěřuj nám .....	51
Hyjé .....	52
Řidič auta.....	53
Sněhové cestičky .....	54
<b>Činnosti se švihadlem pro závěrečnou část hodiny TV.....</b>	<b>55</b>
Zrcadlo.....	55
Moje dnešní úspěchy .....	55
Uzel .....	56
Jak vypadám .....	57
Obrázky ze švihadel .....	57

Kamenný chodníček .....	58
Peříčko – relaxace se švihadlem.....	59
Loutkové divadlo.....	60
Strečink se švihadlem.....	61
Posilování svalů chodidel.....	62
<b>Tělovýchovné chvílky se švihadlem .....</b>	<b>63</b>
<b>Využití švihadel v ostatních vzdělávacích předmětech .....</b>	<b>65</b>
Využití švihadla v matematice .....	65
Využití švihadla v českém jazyce (a ostatních jazycích) .....	66
Využití švihadla ve výtvarné výchově a v pracovních činnostech.....	66
Využití švihadel v hudební výchově .....	67
Využití švihadel v prvouce, přírodopisu, dějepisu .....	68
Využití švihadel na letních a zimních školách v přírodě.....	68
<b>Literatura .....</b>	<b>69</b>

## Úvod

Publikace „**Švihadlo tradičně i netradičně pro školáky**“ přináší náměty pro využití švihadla nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i v dalších vzdělávacích předmětech na základní škole, ve sportovních oddílech a v kroužcích nejen pohybového zaměření. Cílem této publikace je představit zásobník her a cvičení s náčiním, které je známé již od dob starověkého Egypta a na které se v současné době v přehršli „nových“ pomůcek trochu pozapomíná. Uvedené aktivity se švihadlem jsou určeny především dětem na 1. stupni základních škol, jsou však s drobnými úpravami aplikovatelné i na starší žáky.

Náměty jsme pro lepší orientaci roztrídili do kapitol, které svojí náplní odpovídají rušné, průpravné, hlavní a závěrečné části hodiny tělesné výchovy a doplnili jsme je o náměty pro využití švihadla v tělovýchovných chvilkách a v dalších vzdělávacích předmětech na 1. stupni základních škol. U každého z nich je uvedeno zaměření, pomůcky, motivace, popis, varianty a metodické poznámky. Pravidla her i motivace lze upravovat podle věku dětí, prostorových a početních možností.

Některé představené hry a aktivity se švihadlem jsou obecně známé a využívané, některé mají své kořeny v literatuře uvedené na konci publikace a některé jsou nově vytvořené.

Knížka navazuje na publikaci „**Švihadlo tradičně i netradičně pro děti předškolního věku**“, která vyšla v roce 2015 a která sklidila velký ohlas v mateřských školách v České a Slovenské republice.

Věříme, že i „**Švihadlo tradičně i netradičně pro školáky**“ si najde cestu k učitelům a vedoucím volnočasových aktivit a že obohatí „zaběhnuté“ pohybové aktivity s tímto náčiním.



## Švihadlo

První historické zmínky o využívání švihadel spadají již do období starověkého Egypta. Po dlouhá staletí byla švihadla vyráběna především z přírodních surovin, nejčastěji splétáním stonků bylin. V dnešní době se můžeme setkat se švihadly vyrobenými z různých materiálů. K dostání jsou švihadla konopná, syntetická, korálková, kožená, kabelová, příp. vyrobená z různých druhů, průměrů a typů provazů a lan. Konce švihadel mohou být opatřeny dřevěnými nebo umělohmotnými držátky, nebo mohou být zakončeny uzlíky. Pro děti školního věku jsou vhodná švihadla lehčí s rozšířeným středem (dobře se s nimi manipuluje při kroužení a přeskakování, „dobře švihají“) nebo švihadla gymnastická (zakončená uzlíky). Z praktického hlediska je vhodné pořídit různé délky švihadel v různých barvách (jedna délka = jedna barva). Děti se potom lépe orientují při výběru švihadla pro přeskakování a další nejen pohybové aktivity. Z bezpečnostního hlediska, ale i z praktických důvodů při různých činnostech se švihadlem, je vhodnější u této věkové kategorie používat švihadla zakončená uzlíky (držátka jdou většinou lehce odstranit).

Správnou délku švihadla určíme následujícím způsobem: při postavení jednož (někdy uváděno obouž) na střed švihadla dosahují konce k podpažním jamkám (nebo mezi prsa a podpažní jamky) dítěte. Příliš dlouhé nebo krátké švihadlo nedovolí správné provedení přeskoků.

V některých školách pořizují švihadla dětem rodiče. V tomto případě je vhodné předem poučit rodiče, jaké švihadlo dítěti koupit, protože nesprávná volba ztěžuje dítěti manipulaci s náčiním (a to nejen při přeskokách). Protože se ve školním období mění výška dítěte, měl by učitel dohlížet na to, aby dítě cvičilo vždy se správně dlouhým švihadlem.





## **Základní manipulace se švihadlem v gymnastice**

Ve školní tělesné výchově, ale i při volnočasových aktivitách, můžeme užít švihadlo jak k základním cvičením vycházejícím z gymnastického pojetí, tak i netradičními způsoby. Při manipulaci se švihadlem v gymnastice vycházíme ze základních prvků, které se dále spojují do cvičebních sestav.

Švihadlo držíme jednoruč, obouruč nebo ho můžeme mít položené na některé části těla (např. krk, paže, noha, hrudník atd.). Švihadlo můžeme používat rozložené, složené na polovinu, čtvrtinu, osminu atd., můžeme ho držet za konce (uzlíky nebo držadla), střed, případně v třetinách apod.

Cvičení se švihadlem rozdělujeme do následujících skupin:

- Komíhání švihadla.
- Oblouky, kruhy, kroužení švihadlem.
- Předávání švihadla.
- Vypouštění švihadla.
- Vyhazování, přehazování a chytání švihadla.
- Obtáčení a namotávání švihadla.
- Přeskoky švihadla.
- Skoky do smyčky švihadla.

### **Komíhání švihadla**

Při komíhání švihadla využíváme švihového pohybu v rovině čelné nebo bočné. Jedno zhoupnutí se nazývá kmih, opakované zhoupnutí komíhání. Při těchto cvičeních můžeme mít švihadlo v držení obouruč (příčemž ruce mohou být u sebe nebo oddálené od sebe), nebo v držení jednoruč (složené švihadlo držíme za konce nebo za střed).

### **Oblouky, kruhy, kroužení švihadlem**

Oblouky švihadlem jsou švihové nebo vedené pohyby, při nichž se švihadlo pohybuje po oblouku menším než  $360^\circ$ . Kruhy švihadlem jsou švihové nebo vedené pohyby, při nichž se švihadlo pohybuje po kruhu ( $360^\circ$ ). Za sebou jdoucí pohyby švihadla po kruhové dráze nazýváme kroužení. Podle velikosti poloměru rozlišujeme velké oblouky a kruhy (poloměrem je délka švihadla a paže, střed pohybu je v rameni), střední oblouky a kruhy (poloměrem je délka švihadla a předloktí, střed pohybu je v lokti) a malé oblouky a kruhy (poloměrem je

délka švihadla, střed pohybu je v zápěstí). Při těchto cvičeních můžeme mít švihadlo v držení obouruč (příčemž ruce mohou být u sebe nebo oddálené od sebe), nebo v držení jednoruč (složené švihadlo držíme za konce, za střed nebo rozložené švihadlo za jeden konec). V držení švihadla obouruč za střed (ruce opodál) můžeme kroužit volnými konci soudobě i nesoudobě, v držení obouruč (za konce) s nesoudobým pohybem paží, nebo můžeme jednu paži fixovat a druhou provádět kruh. Kroužit švihadlem můžeme také v jiných drženích (např. držíme jen část švihadla obouruč nebo jednoruč).

Do této skupiny můžeme přiřadit také švihové nebo vedené pohyby, při nichž se švihadlo pohybuje po osmách nebo spirálách.

### **Předávání švihadla**

Jedná se o pohyb švihadla z jedné ruky do druhé (aniž by došlo k letové fázi). Předávání provádíme buď přímo, tzn. nejkratší cestou, nebo pod, nad, před, anebo za některou částí těla (např. předávání švihadla pod nohou, za tělem). Pokud držíme švihadlo obouruč, pak předáváme jeden konec, pokud držíme švihadlo jednoruč, pak předáváme oba konce, jeden konec nebo švihadlo v tom místě, za které ho jednoruč držíme.

### **Vypouštění švihadla**

Při vypouštění švihadla uvolňujeme z držení buď celé švihadlo, nebo část složeného švihadla. Tak můžeme vypustit např. jeden konec švihadla nebo při složení švihadla na čtvrtiny jeho střed.

### **Vyhazování, přehazování a chytání švihadla**

Při vyhazování a přehazování viditelně opouští švihadlo ruku nebo ruce. Vyhozené švihadlo se může v prostoru dále přetáčet. Při přehazování se švihadlo pohybuje nad nebo pod některou částí těla. Návrat vyhozeného náčiní zpět do držení nazýváme chytání. Chytat můžeme do stejné ruky/rukou, z níž/nichž bylo švihadlo vyhozeno, do druhé ruky nebo obouruč.

### **Obtáčení a namotávání švihadla**

Obtáčením rozumíme pohyb švihadla kolem některé části těla (např. paže, noha, trup atd.), kdy švihadlo neustále pokračuje v pohybu. Namotáváním rozumíme pohyb švihadla kolem některé části těla (např. paže, noha, trup atd.) ukončený výdrží („švihadlo se zastaví“).

## **Přeskoky švihadla**

Ve školní tělesné výchově jsou nejčastěji využívanou skupinou cvičení se švihadlem přeskoky švihadla. Přeskakovat můžeme kroužící švihadlo (držení obouruč nebo jednoruč, rozložené nebo složené na polovinu či čtvrtinu) nebo švihadlo ležící na zemi (rozložené nebo složené na polovinu či čtvrtinu). Při přeskocích kroužícího švihadla se náčiní pohybuje po kruhové dráze a cvičenec ho v konkrétním okamžiku přeskakuje (odraz – letová fáze – dopad). Švihadlem můžeme kroužit vpřed, vzad, stranou, můžeme přeskakovat i švihadlo kroužící vodorovně nebo šikmo.

Přeskoky švihadla můžeme rozdělit podle kritérií následovně:

- Místo: **Přeskoky na místě a z místa** (vpřed, vzad, stranou).
- Přeskoky: **Přeskoky bez meziskoku a s meziskokem.**
- Kroužení: **Přeskoky s kroužením švihadla vpřed, vzad, stranou.**
- Poloha paží: **Přeskoky bez křížení paží a s křížením paží.**
- Švih švihadla: **Přeskoky švihadla jedním švihem a násobeným švihem** (dvojšvih, trojšvih).
- Způsob provedení: **Přeskoky snožmo, přeskoky střídnonož** (přeskakujeme střídavě jednou a druhou nohou), **přeskoky jednonož** (přeskakujeme stále stejnou nohou), **přeskoky zkřížmo** (překřížené dolní končetiny), **přeskoky roznožmo** (bočně i čelně, soudobě i nesoudobě [nesoudobé jsou někdy nazývané také jako „kolébka“ nebo „houpačka“ – ve stoji rozkročném pravou/levou vpřed se nohy postupně oddalují od země, aby pod nimi mohlo projít kroužící švihadlo]), **přeskoky tanečními nebo akrobatickými skoky** (přeskoky cvalem, poskočným krokem, dálkovým skokem apod.).

## **Skoky do smyčky švihadla**

Smyčku vytvoříme atypickým držením švihadla (např. oba konce v levé, provazec opodál v pravé; ze švihadla vznikne „oko“, do kterého můžeme skákat snožmo, zkřížmo, jednonož nebo střídnonož).

## Činnosti se švihadlem pro rušnou část hodiny TV

### NA BABU

**Zaměření:** běh

**Pomůcky:** švihadlo pro každého

**Motivace:** „*Že mě nechytíš?*“

**Popis:** Jedná se o klasickou honičku, baba se předává dotykem složeného švihadla.

**Varianty:**

- Děti hrají jako jednotlivci, dvojice...
- Běh nahradíme poskoky snožmo nebo jednoož, pohybem ve vzporu dřepmo apod.
- Děti mohou držet složené švihadlo mezi stehny (jako koště), baba se předává dotykem jakékoli části těla.

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.

### SKÁKAVÁ HONIČKA

**Zaměření:** běh, přeskoky švihadla z místa, rychlá reakce, obratnost

**Pomůcky:** švihadlo pro každého

**Motivace:**

*Zajíc běží po poli,*

*ničeho se nebojí.*

*Jenom pozor zajíčku*

*na číhající lištičku.*

**Popis:** Klasická honička ve vymezeném prostoru. Určený hráč odříká básničku a začne honit ostatní. Děti přeskakují švihadlo v běhu, babu si předávají dotykem.

**Varianty:**

- Překonávání švihadla jinými způsoby (např. cvalem, „koníčky“ – přeskoky střídnonož z místa, jednoož z místa apod.).
- 1 hráč je liška a stojí na opačném konci hracího prostoru než ostatní hráči (zajíci). Po odříkání básničky honí liška zajíce, po chycení některého z hráčů se tento stává novou liškou a hra se opakuje.

### **Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní je nutné upozornit a dbát na bezpečnost.

## **NA DOMEČKY**

**Zaměření:** běh, odhad vzdálenosti a času

**Pomůcky:** švihadla (menší počet, než je počet hráčů)

**Motivace:** *Kolem nás je spousta domů, ve kterých bydlí lidé. V některých domech jsou obchody, kanceláře... Jak vypadá dům, ve kterém bydlíš? (Příp. povídání o domech, bytech, chalupách...)*

**Popis:** Ze švihadel vytvoříme na zemi kruhy (domečky). Jedná se o klasickou honičku, kdo se chce zachránit, schová se v domečku. V domečku může setrvat dítě pouze po tu dobu, než odříká následující verše:

*Domečku u cesty  
jsi pěkně stavěný  
chvilíčku schovej mě,  
ať nejsem chycený.*

### **Varianty:**

- Děti místo básničky počítají do 10, vyjmenují tři předměty, zvířata, rostliny, povolání apod.
- Běh nahradíme poskoky, chůzí ve vzporu dřepmo apod.

### **Metodické poznámky:**

- Honící hráč nesmí čekat u domečku, než bude odříkána básnička.
- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Básničku děti předem naučíme.
- Hra může být součástí např. tématu moje město, bydlení, bezpečí, cestování.

## **OPIČÍ HONIČKA**

**Zaměření:** běh, poskoky, odvaha, taktika

**Pomůcky:** minimálně dvě švihadla na dítě

**Motivace:**

*Kdo by nechtěl chvíličku*

*zahrát si na opičku?*

**Popis:** Ze švihadel vytvoříme na zemi různě velké kruhy rozmístěné blízko u sebe. Kruhy představují stromy. Z dětí se stanou opice a mohou se pohybovat pouze po stromech. Určíme honiče (dáme mu pro odlišení nějaký předmět do ruky), baba se předává dotykem jinému hráči. Děti mohou po celou dobu hry mluvit pouze opičí řečí (vydávají různé zvuky), příp. doplnit jiný hlasový projev i pohyby.

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.

**NA ČERTA**

**Zaměření:** běh, postřeh, odvaha, taktika, obratnost

**Pomůcky:** švihadlo

**Motivace:** *Zlý čert se dostal do světa lidí. Zdálo se mu, že lidí je na světě příliš mnoho a tak se začal bavit tím, že je proměňoval v sochy. Lidé však velmi brzy přišli na to, že veškerá čertova moc je ukryta v jeho ocasu. A tak se začali bránit a snažili se čerta o ocas připravit. Podaří se dříve proměnit čertovi všechny lidi v sochy nebo lidé zneškodní čerta?*

**Popis:** Jedná se o klasickou honičku. Jeden z hráčů je čertem (ocas je vytvořen z rozloženého švihadla zastrčeného za gumu kalhot, švihadlo je dlouhé, tahá ho po zemi). Ostatní děti jsou lidé. Čert se snaží co nejvíce lidí dotykem zkamenět do soch (chycené děti zůstanou štronzo a vypadávají ze hry), lidé se snaží zbavit čerta jeho pekelných kouzel tím, že mu ušlápnu ocas. Kdo zvítězí?

**Metodické poznámky:**

- U této hry lze využít individuální i skupinovou taktiku pro zneškodnění čerta.
- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Švihadlo je nutné zasunout za oblečení takovým způsobem, aby při pohybu nevypadávalo, ale současně se mohlo při přišlápnutí jiným hráčem uvolnit a vypadnout.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Děti oblíbená hra.

## HONIČKA KOŇSKÝCH SPŘEŽENÍ

**Zaměření:** běh, spolupráce ve dvojici, případně ve trojici

**Pomůcky:** jedno švihadlo pro dvojici (příp. trojici)

**Motivace:**

*Ty jsi kůň a já jsem kočí,  
ať se kola vozu točí!*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice, první je koníkem, druhý jezdcem. Jezdec zapřáhne koníka (švihadlo kolem pasu). Dvojice běhají po určeném prostoru. Zvolíme honící dvojici, baba se předává dotykem.

**Varianty:**

- Místo dvojic mohou děti hrát ve trojicích  
(2 koníci + 1 jezdec nebo 1 koník + 2 jezdcí).

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Děti si ve dvojici mění role koník – jezdec buď na povel, nebo např. po předání baby.



## HONIČKA SIAMSKÝCH DVOJČAT

**Zaměření:** běh, spolupráce ve dvojici

**Pomůcky:** dvě švihadla pro dvojici

**Motivace:** *Povídání o siamských dvojčatech, proč se jim říká siamská, jak mohou být dvojčata srostlá...*

**Popis:** Děti se ve dvojici postaví vedle sebe a svážeme jim jedním švihadlem zápěstí a druhým švihadlem kotníky. Takto vzniklá siamská dvojčata hrají klasickou honičku, baba se předává dotykem.

**Varianty:**

- Dětem můžeme svázat jen některou část těla.

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Při hře je vhodnější mít dlouhé nohavice i rukávy kvůli oděrkám.

## **JEDNONOHÁ HONIČKA**

**Zaměření:** koordinace, rychlost, taktika

**Pomůcky:** jedno švihadlo pro každé dítě

**Motivace:** *Jaké by to bylo, kdybychom měli jen jednu nohu? Jakým způsobem bychom se mohli pohybovat? Je to jednodušší nebo složitější?*

**Popis:** Dětem svážeme nohy u kotníků. Zvolíme honiče, baba se předává dotykem. Děti se mohou pohybovat po určené hrací ploše poskoky, válením, kombinacemi různých pohybů apod.

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí. Důležitá je volba prostředí (např. trávník, koberec apod., aby se děti mohly bez obav pohybovat v polohách v lehu, v kleku atd.).
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Při hře je vhodnější mít dlouhé nohavice kvůli oděrkám, volíme vhodné oblečení.

## **BAŽINA**

**Zaměření:** běh, poskoky obounož, jednonož

**Pomůcky:** množství švihadel dle potřeby

**Motivace:** *Bažina je zrádná, kdo do ní šlápne, může se utopit.*



**Popis:** Klasická honička. Kdo je chycen, musí určeným způsobem (jednonož, obounož) přeskákat z kamene na kámen napříč bažinou (bažina je umístěna na kraji hracího pole, kameny jsou švihadla ve tvaru kruhu na zemi). Po splnění úkolu se hráč vrací se do hry.

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.

## NA STRAKY

**Zaměření:** běh, poskoky obounož, jednonož apod., rychlá reakce, obratnost, zahřátí organismu

**Pomůcky:** množství švihadel dle potřeby

**Motivace:** *Straka je velmi chytrý pták. Miluje však třpytivé věci, a když nějakou najde, ráda si ji odnese do svého hnízda.*

**Popis:** Hnízda vytvoříme položením švihadel na zem v hracím poli ve tvaru libovolně velkých kruhů. Děti „létají“ mezi hnízdy a na povel „Straka zlodějka!“ se snaží co nejrychleji dostat do jakéhokoli hnízda.

**Varianty:**

- Stejný počet hnízd jako hráčů.
- Menší počet hnízd než hráčů, kdo nemá hnízdo, vypadává ze hry.
- Menší počet hnízd než hráčů, kdo nemá hnízdo, plní nějaký pohybový úkol.
- Menší počet hnízd než hráčů, do jednoho hnízda může vzlétnout více než 1 straka.
- Dvojnásobný počet hnízd než hráčů, hnízda umístěná blízko u sebe, 1 straka musí současně obsadit 2 hnízda (např. do každého hnízda jedna noha, nebo nohy a ruce apod.).

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.

## OŠETŘOVATELÉ V ZOO

**Zaměření:** běh, poskoky obounož, jednonož apod., rychlá reakce, obratnost, zahřátí organismu

**Pomůcky:** množství švihadel dle potřeby (vhodnější je o několik kusů více, než je počet hráčů), žíněnky (nebo obruče, další švihadla pro vytyčení prostoru apod.)

**Motivace:** *Práce ošetřovatele v zoo není vůbec jednoduchá. O zvířata se musejí ošetřovatelé velmi dobře postarat. Zvládnete to také?*

**Popis:** V hracím území vyznačíme 5 (nebo jiný počet) výběhů se zvířaty (žíněnky nebo obruče nebo kruhy ze švihadel apod.), z dětí se stanou ošetřovatelé, kteří pečují o zvířata (krmí je). V prostoru tělocvičny označíme metou přípravnu jídel (daném prostoru leží švihadla = krmení). Každé dítě vezme 1 švihadlo a odnese ho do jím zvoleného výběhu nebo klece, kde dá zvířatům najíst (položí švihadlo do vymezeného prostoru). Běží k jiné kleci, odtud bere jiné švihadlo (= prázdná miska), běží s ním zpět k metě a po jejím oběhnutí (= naplnění misky) nese jídlo do dalšího výběhu dle vlastního výběru. Hra končí po uplynutí předem daného časového limitu.

**Varianty:**

- Volíme různé způsoby přepravy jídel – běh, rychlá chůze, poskoky, švihadlo na hlavě, svázané švihadlo navléct na ruku, nohu apod.
- Děti nemusí brát „prázdné misky“ z jiných výběhů, ale mohou vzít „prázdnou misku“ z téhož výběhu.

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Můžeme označit výběhy pro konkrétní zvířata (např. tygři, koně, prasata apod.) a sledovat, která zvířata děti preferují. Na závěr hry se můžeme ptát, proč děti krmily právě tato zvířata.

## **KÁČA A KOCOUR**

**Zaměření:** běh, rychlost, zahřátí organismu

**Pomůcky:** množství švihadel dle potřeby (dle velikosti kruhu a počtu hráčů)

**Motivace:**

*Utíkej, Káčo, utíkej,*

*honí tě kocour divokej...*

**Popis:** Ze švihadel vytvoříme dlouhé lano a vyznačíme jím velký kruh. Děti si stoupnou po obvodu kruhu pravým (levým) bokem a na daný signál se snaží doběhnout hráče před sebou a dotknout se ho. Kdo je chycen, vypadává ze hry. Vyhrává ten hráč, který zůstane ve hře jako

poslední, nebo jsou vítězi ti, kteří zůstali ve hře po uplynutí časového limitu. Hru opakujeme s jiným pořadím hráčů.

#### **Varianty:**

- Při větším počtu hráčů můžeme vytvořit více kruhů, soutěžit můžeme také o to, v kterém kruhu zůstane po uplynutí časového limitu méně hráčů.
- Volíme různé varianty pohybu – běh, poskoky, chůze, taneční kroky...
- Na povel „Zpět!“ se mění směr pohybu hráčů, na povel „Vpřed!“ zůstává směr pohybu stejný.
- Chycený hráč nevypadává ze hry, ale hráči se chytanou za ruku a stíhají hráče před sebou ve dvojici. „Vnitřní hráč“ může běžet uvnitř kruhu.

#### **Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hru můžeme, ale nemusíme, po chycení některého z hráčů přerušit a opět vyrovnat vzdálenosti mezi hráči.

## **OKNA**

**Zaměření:** běh, jemná i hrubá motorika, rychlost, obratnost, koordinace, opatrnost

**Pomůcky:** 10 švihadel

**Motivace:** *Při vsí smůle máme štěstí...Zabouchli jsme si doma klíče, ale protože bydlíme v přízemí a okno máme otevřené, nemusíme volat zámečníka. Jen musíme dávat pozor, abychom okno při prolézání nerozbili...*

**Popis:** 10 dětí vytvoří dvojice. Každá z dvojic má 2 švihadla. Děti ve dvojicích si stoupnou po obvodu tělocvičny (hřiště) na vzdálenost švihadel od sebe, každý drží jeden konec z obou švihadel. Jedno švihadlo napnou nad hlavami a druhé co nejnižší. Vznikne tak okno. Úkolem ostatních hráčů je běhat okolo tělocvičny (hřiště) a postupně prolézat okna, aniž by se dotkli švihadel nebo švihadla držících hráčů. Po určitém časovém úseku hráče vyměníme.

#### **Varianty:**

- Hru můžeme hrát také tak, že se dvojice postaví do zástupu po obvodu tělocvičny a ze švihadel vytvoří okna. První dvojice proběhne (proleze, proskáče) okna a na konci zástupu vytvoří nové okno. Totéž udělá „nová“ první dvojice atd.

- Za dotek částí těla švihadla počítáme trestné body.
- Velikost a tvar oken lze během hry měnit.

#### **Metodické poznámky:**

- Bezkontaktní hra pro vnitřní i venkovní prostředí.



### **HÁZECÍ ŠTAFETA**

**Zaměření:** běh, přeskoky švihadla, hod

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro družstvo, meta

**Motivace:** *Zvládneme udělat ze švihadla klubíčko a hodit ho spoluhráči?*

**Popis:** Děti vytvoří na startovní čáře stejně početná družstva. První vybíhá určeným způsobem (např. běh s přeskoky švihadla, přeskoky snožmo z místa vpřed apod.) k metě. U mety smotá švihadlo do klubíčka a hodí ho dalšímu hráči z družstva. Ten může pokračovat ve hře po chybném švihadla. Pokud první hráč po cestě k metě chyboval, musí se vrátit na start, pokud nedohodí švihadlo až k následujícímu hráči, házení opakuje z místa dopadu švihadla.

#### **Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Děti mohou házet jen smotaným švihadlem.

### **SLET ČARODĚJNIC**

**Zaměření:** spolupráce, přeskoky švihadla, rychlá reakce, rychlost, odhad, běh

**Pomůcky:** jedno švihadlo pro skupinu + švihadlo pro každého, mety

**Motivace:** *Čarodějnice přilétají na slet.*

**Popis:** Děti utvoří stejně početné skupinky (nejlépe po 3 až 5 hráčích), stoupnou si rozkročmo do těsného zástupu a provlečou si jedno švihadlo mezi nohama (všichni ve skupině sedí na jednom „koštěti“). Každý z družstva si přidržuje koště rukama. Na povel vyráží skupiny k předem určené metě. Zde leží nachystaná švihadla, která si děti vezmou a splní předem zadaný pohybový úkol (např. 10× přeskočit vpřed jednož). Po splnění úkolu všemi členy družstva tito opět „nasedají na koště“ a běží do cíle. Zde dojde k přesednutí na koštěti (poslední dítě jde na pozici prvního dítěte). Běh k metě a plnění úkolů se opakují tak dlouho, dokud se všichni členové jedné čarodějné skupiny nevystřídají. Vyhrává skupina, která nejdříve správně splní všechny úkoly a je první v cíli.

**Varianty:**

- Při druhém, třetím a dalších návratech k metě plní děti jiné pohybové úkoly s využitím švihadla (např. přeskoky vzad, vytvořit obrázek, donést určitý počet švihadel k jiné metě apod.).
- Dráha může být přímá, slalom, nebo s překonáváním překážek (vylézt, podlézt, přeskočit...)

**Metodické poznámky:**

- Dbáme bezpečnosti při pohybu v těsném zástupu i při manipulaci a přeskakování švihadel.
- Děti by se měly vzájemně povzbuzovat, ne si nadávat a urážet se při neúspěších (především při přeskokách švihadla).

## **ZÁVODY VE DVOJICÍCH (TROJICÍCH...)**

**Zaměření:** běh, poskoky obouž, jednož

**Pomůcky:** 1 švihadlo do dvojice (trojice)

**Motivace:**

*V partě se to lépe táhne,*

*každý z nás svůj úkol zvládne.*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice, které se postaví na startovní čáru. Na druhé straně tělocvičny (nebo hřiště) leží pro každou dvojici jedno švihadlo. Na pokyn vybíhá první z dvojice ke švihadlu, splní předem zadaný pohybový úkol se švihadlem (např. svázat konce švihadla, prolézt vzniklým okem a konce opět rozvázat; sestava přeskoků apod.), odloží švihadlo na místo a vrací se zpět na start. Druhý hráč může vyběhnout po předání štafety. Pokud hráč udělá chybu, musí úkol plnit od začátku do té doby, než ho v pořádku dokončí.

### Varianty:

- Děti vytvoří trojice.
- Každý hráč plní jiný úkol.
- Úkoly mohou být seřazeny od nejjednoduššího k nejtěžšímu.
- Hráči mohou daný úkol plnit několikrát za sebou (vždy s návratem ke startovní čáře).

### Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.

## ZÁVODY DVOJIC

**Zaměření:** běh, poskoky obounož, jednoož

**Pomůcky:** 1 švihadlo do dvojice

**Motivace:** *Která dvojice bude nejšikovnější a splní nejdříve úkol?*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice (držení za ruku, vedle sebe, za sebou...). Dvojice na pokyn vyběhnou k nachystaným švihadlům a společně skáčou předem určeným způsobem (př.: Děti stojí za sebou, druhý drží prvního za ramena. Doběhnou takto ke švihadlu, první krouží švihadlem vpřed a společně ho snožmo přeskakují). Po splnění úkolu se dvojice vrací zpět na start. Pokud dvojice chybuje, vrací se na start a celý úkol zopakuje. Vítězí ti, kteří splní úkol nejdříve.

### Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.



## SKOKANSKÁ ŠTAFETA

**Zaměření:** přeskoky přes švihadlo, jemná i hrubá motorika, rychlost, obratnost, koordinace, taktika

**Pomůcky:** jedno švihadlo pro každé dítě

**Motivace:**

**Popis:** Děti vytvoří družstva po 4 až 5 cvičencích. První na pokyn plní předem určený úkol (např. 10× přeskok snožmo s kroužením vpřed). Ve chvíli, kdy úkol dokončí, pokračuje v pořadí další cvičenec atd. Pokud chybuje, opakuje úkol od začátku do té doby, než ho v pořádku splní.

**Varianty:**

- Všechny děti plní stejný úkol.
- Každé dítě plní jiný úkol – úkoly jsou předem známé, děti mohou taktizovat.
- Úkoly mohou být pro jednotlivce, dvojice, příp. celou skupinu.

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.

## OD ŠVIHADLA KE ŠVIHADLU

**Zaměření:** přeskoky přes švihadlo, jemná i hrubá motorika, rychlost, obratnost, koordinace, taktika

**Pomůcky:** jedno švihadlo pro každé dítě, meta

**Motivace:**

*Musím úkol rychle zdolat,  
abych mohl/a „Hurá“ zvolat.*

**Popis:** Děti vytvoří družstva po 4 až 5 cvičencích a postaví se na startovní čáru. Na dráze jsou vytvořena stanoviště (počet dle počtu členů družstva) a na každém z nich je jedno švihadlo. První z družstva vybíhá na první stanoviště, kde splní předem zadaný úkol (např. 10× přeskočí švihadlo snožmo s kroužením vzad). Čekající hráči plní stejný úkol na startu bez použití švihadla (tj. 10 poskoků snožmo). Po splnění úkolu první hráč položí švihadlo na stanoviště a pokračuje k druhému stanovišti. Současně s položením švihadla prvním hráčem vybíhá druhý hráč k prvnímu stanovišti a plní stejný úkol jako předchozí hráč (čekající opět poskakují stejně jako hráč na prvním stanovišti). Tato pravidla se s dalšími

hráči opakují. Po absolvování všech stanovišť musí hráči doběhnout k metě na konci dráhy, dotknout se jí a zakřičet „Hurá“. Poté se vrací na startovní čáru a poskakují snožmo, dokud poslední z družstva nezakřičí „Hurá“. Vyhrává družstvo, které se první seřadí na startovní čáře.

**Varianty:**

- Na stanovištích mohou být stejné úkoly nebo na každém ze stanovišť je jiný úkol.
- Každé dítě plní jiný úkol – úkoly jsou předem známé, děti mohou taktizovat.

**Metodické poznámky:**

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.



## Činnosti se švihadlem pro průpravnou část hodiny TV

### PŘÍKLADY UVOLŇOVACÍCH, PROTAHOVACÍCH A POSILOVACÍCH CVIČENÍ SE ŠVIHADLEM





## PŘÍKLADY ROZCVIČENÍ VE DVOJICÍCH



## RYCHLÉ DVOJICE

**Zaměření:** rozcvičení, postřeh, rychlost, spolupráce

**Pomůcky:** švihadlo pro každého, žíněnky nebo relaxační podložky (1 na dvojici)

**Motivace:** *Ve dvou se to lépe táhne...*

**Popis:** Děti utvoří dvojice, každá dvojice obsadí jednu žíněnku a cvičí se švihadlem podle pokynů a ukázky cvičitele. Na domluvený povel se původní dvojice „rozpadnou“, děti běží k jiným žíněnkám a obsadí je. Na každé žíněnce mohou být maximálně 2 děti. Vzniknou tak nové dvojice, které pokračují v cvičení, dokud opět nezazní domluvený povel.

**Varianty:**

- Místo žíněnek/podložek lze využít obručí.

**Metodické poznámky:**

- Hra vyžaduje spolupráci dětí mezi sebou, jejich toleranci a empatii při cvičení ve dvojicích.
- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.

## TAJNÉ ZPRÁVY

**Zaměření:** rozcvičení, spolupráce

**Pomůcky:** jedno švihadlo pro každé dítě, karty s nákresem cviků

**Motivace:** *Agenti musejí předat tajnou zprávu, ale nesmějí ji mít nikde napsanou. Jedinou možností je naučit se ji a předat ji pohybem dalšímu agentovi...*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice, každá dvojice dostane 10 karet s nákresem 10 cviků se švihadlem. Každý z dvojice si vezme 5 karet. První z dvojice si prohlédne první kartu a předvede druhému první cvik. Druhý z dvojice cvik zopakuje. Totéž se opakuje, děti se v předvádění cviků střídají, dokud nevyčerpají všechny karty.

**Varianty:**

- Cviky předvádí jeden určený cvičenec, ostatní opakují.
- Počet opakování je stanoven na začátku cvičení nebo je uveden na kartě.
- Karty mohou být umístěny na stanovištích, děti stanoviště ve dvojicích obcházejí nebo má každá dvojice své karty.

**Metodické poznámky:**

- Aktivita je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Příprava cvičení na karty může zabrat delší časový úsek.
- Aby měly všechny dvojice stejná cvičení, karty nakopírujeme.
- Dbáme na správné provedení cviků.
- Dbáme na bezpečnost dětí.

## Činnosti se švihadlem pro hlavní část hodiny TV

### KLAVÍR

**Zaměření:** přeskoky švihadla, rychlá reakce, odhad, běh, příprava ke skokům

**Pomůcky:** jedno švihadlo na jeden zástup

**Motivace:** *Jak se pohybují klávesy klavíru, když na ně pianista zahraje? A co se děje uvnitř klavíru?*

**Popis:** Učitel vybere jednu dvojici, každé z dětí uchopí jeden konec švihadla. Ostatní si stoupnou do zástupu. Jeden z dvojice jde kolem zástupu zprava, druhý zleva, po zemi táhnou švihadlo. Úkolem dětí v zástupu je přeskočit švihadlo a neudělat chybu. Když se dvojice dostane až na konec zástupu, udělá čelem vzad, celý zástup také a přeskokování se opakuje.

### Varianty:

- Při velkém počtu dětí můžeme vytvořit víc dvojic a zástupů.
- Pokud děti zvládnou přeskočit švihadlo tažené pomalu po zemi, můžeme provedení ztížit rychlejším tempem nebo zvednutím švihadla nad zem.
- Po projití dvojice kolem celého zástupu se zástup neobrací čelem vzad, ale děti skáčou „pozpátku“.
- Při přeskoku přes švihadlo hráč zazpívá nějakou notu nebo slabiku z předem dohodnuté písně (např. Ovčáci, čtveráci“).

### Metodické poznámky:

- Z počátku mívají děti problém s odhadem času na odraz a přeskok a často chybují.
- Dvojice táhnoucí švihadlo střídáme.



## **VLAKY**

**Zaměření:** přeskoky švihadla, podlézání překážky, spolupráce, rychlá reakce, odhad, běh

**Pomůcky:** jedno švihadlo do dvojice

**Motivace:** *Vlak jede krajinou velkou rychlostí. Strojvůdce musí být ve střehu, aby nedošlo k nehodě...*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice, švihadlo drží za konce vnitřníma rukama. Pět dvojic (nebo dle počtu 3 až 6) vytvoří zástup – „vláček“. Každý vláček se pohybuje během po tělocvičně. Na povel učitele „koleje (přeskoč) / most (přelez) / tunel (podlez)“ napne první dvojice z vláčku své švihadlo ve výši kotníků (přeskoč), kyčlí (přelez) nebo kolen (podlez) a ostatní dvojice překonávají překážku daným způsobem. Původně první dvojice se po splnění úkolu zařazuje na konec vláčku.

### **Varianty:**

- Vlázky se pohybují volně po tělocvičně, po kruhu nebo po čárách.
- Na pokyn učitele první dvojice sama vymýšlí výšku drženého švihadla.
- Vlázky jedou vpřed nebo couvají.
- Děti ve vláčku běhají, chodí, skáčou snožmo, jednožabě apod.
- Za chybně splněný úkol (nesprávná výška švihadla, dotyk tělem apod.) lze přidělovat vláčkům trestné body.

### **Metodické poznámky:**

- Z počátku mívají děti problém s rychlou reakcí na pokyn (jak vysoko švihadlo umístit).
- Pokud první dvojice vymýšlí úkol sama, může docházet k časovým prodlevám, než se dané děti domluví.
- Dvojice ve vláčku by mezi sebou měly udržovat dostatečný odstup, aby nedošlo k úrazu.

## **OSTRAHA OBJEKTU**

**Zaměření:** hod na cíl, přesnost, spolupráce, postřeh

**Pomůcky:** do skupiny 1 švihadlo, 3 krátké tyče, 1 míč

**Motivace:** *Vandalové chtějí zničit novou fasádu objektu, ostraha objektu se jim v tom snaží zabránit.*

**Popis:** Z tyčí a švihadla vytvoříme stavbu (trojnožku – tyče svážeme v 1/3 švihadlem) a umístíme ji do vyznačeného prostoru (např. středový kruh basketbalového hřiště). Dva hráči jsou ostraha objektu. Ostatní děti (vandalové) si přihrávají míč a snaží se stavbu srazit nebo poškodit. Pokud se jim to v daném časovém limitu nepodaří, vyhrává ostraha, v druhém případě vyhrávají vandalové.

**Varianty:**

- Úspěšný střelec si mění místo s vybraným strážcem.
- Výměna celé dvojice strážců po poškození nebo zničení stavby.
- Prostor kolem stavby nemusí být určen, vandalové se smí přiblížit až ke stavbě, ale shazovat ji mohou jen míčem.
- Krátké tyče můžeme nahradit např. florbalovými holemi.
- Míč můžeme vytvořit smotáním švihadla do klubíčka (potřeba pevně svázat).

**Metodické poznámky:**

- Bezkontaktní hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.



**DOSTIHY**

**Zaměření:** chůze, běh, poskoky, příp. plazení, lezení atd.

**Pomůcky:** větší počet švihadel, příp. židle, žebřiny apod.

**Motivace:** *Dostihový kůň musí zdolat nejrůznější překážky. Přeskakuje je, běží hlubokou ornici, skáče přes potoky. Dokážeš to jako on?*

**Popis:** Na podlahu poskládáme napnutá švihadla a vytvoříme z nich překážkovou dráhu, kterou děti zdolávají chůzí, během, poskoky, slalomem apod.

### Varianty:

- Kromě na zem položených švihadel můžeme vytvořit dětem i náročnější dráhu, kdy mohou mezi židlemi (žebřinami apod.) překonávat švihadla natažená různě vysoko. Samotný způsob zdolání překážky (podlézt, podplazit, přeskočit, překročit atd.) ponecháme na dětech. Při opakovaném zdolávání mohou zvolit jiný způsob.

### Metodické poznámky:

- Pokud budeme vázat švihadla mezi různé předměty (např. židle), nesmíme zapomenout na bezpečné zdolání překážky dětmi.
- Dětem můžeme zastrčit švihadla složená na čtvrtiny za gumu kalhot a vznikne tím koňský ocas – pro děti další motivační prvek.

## ŠKOLKA PŘES ŠVIHADLO

**Zaměření:** poskoky, manipulace se švihadlem, přeskoky přes švihadlo

**Pomůcky:** každé dítě jedno švihadlo

**Motivace:** *Zamotáme, vymotáme, přeskočíme... už to máme!*

**Popis:** Děti se snaží bezchybně zvládnout zadaný úkol. Když se jim to podaří, postupují do další úrovně. Pokud chybují, úkol plní další hráč a v příštím kole pokračují na úrovni, kde nesplnily úkol.

Úroveň	Pohyb	Počet opakování
1.	Kroužení vpřed, přeskoky snožmo.	10
2.	Kroužení vpřed, přeskoky roznožmo nesoudobě pravou vpřed.	9
3.	Kroužení vpřed, přeskoky roznožmo nesoudobě levou vpřed.	8
4.	Kroužení vpřed, přeskoky střídnonož se skrčováním přednožmo („koníčky“).	7
5.	Kroužení vpřed, přeskoky na pravé, levá pokrčít přednožmo.	6
6.	Kroužení vpřed, přeskoky na levé, pravá pokrčít přednožmo.	5
7.	Kroužení vpřed, přeskoky zkřížmo.	4
8.	Kroužení vzad, přeskoky snožmo.	3
9.	„Kolébky“ přes švihadlo (stoj, švihadlo za tělem, švihem vpřed švihadlo pod zvednuté špičky, přenést váhu na špičky a výpon, švihadlo švihem vpřed před špičky).	2
10.	Kroužení vpřed, přeskoky snožmo („vajíčko“) nebo dvojšvih.	1



**Varianty:**

- Děti mohou jednotlivé úrovně plnit současně, kdo udělá chybu, vypadává ze hry.
- Školek přes švihadlo existuje mnoho variant, záleží na cvičiteli, kterou variantu zvolí (další náměty: např. Zapletal, M. Hry ve městě a na vsi, internet apod.).

**Metodické poznámky:**

- V některých úrovních jsou pro děti úkoly již velmi koordinačně náročné. Dříve, než začneme „soutěžit školku“, je vhodné dětem vysvětlit jednotlivé úkoly a vyzkoušet je s nimi.
- Při kroužení švihadlem i při přeskocích samotných dbáme na to, aby děti držely lokty u těla a kroužení švihadlem „vycházelo ze zápěstí“.
- Děti mohou dle svých možností plnit i zkrácené formy školky.

**SKÁKÁNÍ VE TROJICI**

**Zaměření:** přeskoky, spolupráce, rytmus

**Pomůcky:** jedno delší švihadlo do trojice

**Motivace:** *Jsmo správná parta, zvládneme společně zadaný úkol?*

**Popis:** Děti vytvoří trojice. Dvě krajní děti se postaví proti sobě, třetí dítě se postaví mezi ně. Krajní drží konce švihadla a krouží jím. Prostřední švihadlo přeskakuje předem určeným způsobem. Děti se vystřídají.

**Varianty:**

- Děti soutěží o největší počet přeskoků jednotlivců.
- Děti soutěží o největší počet přeskoků ve trojicích (součet přeskoků všech tří jedinců).
- Počet přeskoků v určeném čase.
- Soutěž o co nejmenší počet chyb při přeskocích (za celou trojici).

**Metodické poznámky:**

- Pro usnadnění manipulace se švihadly a jejich přeskoky používáme delší švihadla.
- Aktivita je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.

## ZEMĚTŘESENÍ

**Zaměření:** přeskoky, spolupráce, rytmus

**Pomůcky:** dvě švihadla do trojice

### **Motivace:**

*Co se děje? Hola, hola!*

*Pod nohama zem se houpá!*

**Popis:** Děti vytvoří trojice. Dvě krajní děti si dřepnou proti sobě, třetí dítě se postaví mezi ně. Krajní drží natažená švihadla za konce a v pravidelném rytmu jimi pohybují nad podlahou. Stojící přeskakuje pohybující se švihadla a snaží vystihnout správnou chvíli pro jejich přeskok a nechybovat. Po určitém čase nebo po určitém počtu chyb se děti vystřídají.

### **Varianty:**

- Jednodušší variantou je využití pouze jednoho švihadla.
- Děti soutěží o největší počet přeskoků jednotlivců.
- Děti soutěží o největší počet přeskoků ve trojicích (součet přeskoků všech tří jedinců).
- „Skákající“ děti mohou přeskakovat švihadla po jednom, nebo mohou přeskočit obě švihadla současně.

### **Metodické poznámky:**

- Děti upozorníme předem na to, že jde o spolupráci ve skupině a snahu „společně přeskočit“ co nejvíc krát pohybující se švihadla, nikoli o „záškodnění“.
- Aktivita je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.

## ŠVIHADLOVÁ PŘETAHOVAČKA

**Zaměření:** skoky přes švihadlo z místa, rychlost, obratnost

**Pomůcky:** švihadlo pro každého + 1 švihadlo na dvojici, mety

### **Motivace:**

*Dvě družstva vytvoříme*

*tak, že dvojice rozdělíme.*

*A když dráhu zdoláme,*

*v cíli vítěz na svou stranu*

*švihadlo přitáhne.*

**Popis:** Z met vytvoříme 2 dráhy (1 dráha = 1 startovní a 1 obíhací meta). Mezi startovní mety položíme napnuté švihadlo. Děti vytvoří dvojice. První dítě z dvojice se postaví k první startovní metě a druhé dítě k druhé startovní metě, takže vzniknou 2 družstva. Na povel se v pořadí první děti vydávají k metám na druhém konci dráhy určeným způsobem (např. běh s přeskoky švihadla, přeskoky snožmo vpřed z místa apod.), oběhnou je a vrací se k metám startovním. To z dětí, které dorazí dříve ke své startovní metě, co nejrychleji uchopí konec napnutého švihadla a přitáhne ho k sobě. Tím získává bod pro družstvo. Stejným způsobem pokračují po natažení švihadla mezi startovní mety další hráči. Celou hru opakujeme s různými úkoly pro zdoání dráhy.

**Varianty:**

- Možno hrát jako soutěž jednotlivců ve dvojicích nebo jako štafetovou soutěž dvou družstev.
- Děti mohou běhat bez švihadla, švihadlo může být položeno u obíhací mety a děti zde mohou plnit zadané úkoly (např. přeskočit 10x švihadlo snožmo vpřed apod.).

**Metodické poznámky:**

- Bezkontaktní hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Dbáme na bezpečnost při pohybu s kroužícím švihadlem.

## **TAJEMNOU CESTOU**

**Zaměření:** plazení, jemná i hrubá motorika, rychlost, obratnost, opatrnost

**Pomůcky:** počet švihadel podle délky a počtu drah, mety nebo jiné překážky (např. PET lahve naplněné vodou), šátek na zavázání očí

**Motivace:** *Zrak je velmi důležitý při orientaci. Pokud ho nemůžeme použít, musíme důvěřovat i ostatním smyslům. Zvládneme zdoat dráhu pomocí hmatu?*

**Popis:** Švihadla svážeme do delšího lana. Mety rozmístíme po prostoru a pomocí lana vyznačíme dráhu, kterou mají hráči zdoat. Hráči se poslepu plazí dráhou vyznačenou lanem, nesmí shodit žádnou překážku.

**Varianty:**

- Možno hrát jako soutěž jednotlivců nebo družstev.
- Možno hodnotit nejrychlejší čas, nejmenší počet shozených překážek apod.

**Metodické poznámky:**

- Bezkontaktní hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.

## **BUDÍK**

**Zaměření:** odraz, dopad, jemná i hrubá motorika, rychlost, obratnost, koordinace

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro všechny

**Motivace:** *Je ráno, vstávat, budík zvoní!*

**Popis:** Děti stojí po obvodu kruhu. Ve středu kruhu je jedno dítě a točí švihadlem nad zemí. Úkolem hráčů na obvodu kruhu je švihadlo přeskočit. Kdo svůj pokus zkazí, vypadává ze hry.

### **Varianty:**

- Hráč uprostřed kruhu se může otáčet kolem své osy nebo ležet na zádech a točit paží (nedochází k točení hlavy a dezorientaci).
- Uprostřed kruhu mohou být dva hráči a každý z nich roztáčí jedno švihadlo. Děti stojící po obvodu kruhu musí rychleji reagovat na blížící se švihadla.
- Při výskoku mohou děti vydávat různé zvuky (tik, tak, errr, bim, bam apod.).

### **Metodické poznámky:**

- Bezkontaktní hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.

## **DRSONĚ**

**Zaměření:** jemná i hrubá motorika, obratnost, koordinace, přeskoky přes švihadlo

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého

**Motivace:** *Skočit 100x přes švihadlo bez chyby, to už je náročná záležitost. Musíte zvládnout techniku přeskoků přes švihadlo, být vytrvalí a především nechybovat. Zvládnete to?*

**Popis:** Po vyhlášení soutěže mají děti dostatečně dlouhý časový úsek na to, aby dokázaly určeným způsobem přeskočit 100× švihadlo bez přerušení. Pokud dojde k chybě, dítě začíná od začátku. Pokud uplyne doba určená k pokusům, je vítězem vyhodnocen ten, který má v daný moment největší počet přeskoků bez přerušení.

### **Varianty:**

- Zadáme jiný celkový počet přeskoků (50, 20, 200 apod.).
- Zadáme konkrétní způsob provedení přeskoků (snožmo, jednonož, kroužením vpřed, vzad apod.) nebo jejich kombinace.
- Součet všech kratších pokusů dává výsledek 100.

### **Metodické poznámky:**

- Pokud děti s přeskoky přes švihadlo začínají nebo je stanoven obtížnější způsob přeskoků, je celkový počet bezchybných přeskoků nižší (a postupně ho zvyšujeme).

- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

## **SKÁKEJ 30 SEKUND**

**Zaměření:** jemná i hrubá motorika, obratnost, koordinace, přeskoky přes švihadlo

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého, papír a tužka pro družstvo, stopky

**Motivace:**

*Mám jen chvíli na to,  
abych pomohl získat zlato.*

**Popis:** Děti se rozdělí do družstev. Jedno z dětí skáče 30 sekund přes švihadlo. Ostatní z družstva počítají, kolik skákající dítě udělá v časovém limitu správných přeskoků. Po uplynutí časového limitu zapíšou výsledek na papír a v přeskocích pokračuje další z družstva opět 30 sekund. Až se všichni členové družstva vystřídají, sečtou se jednotlivé pokusy. Vyhrává družstvo s největším počtem přeskoků.

**Varianty:**

- Všechny děti přeskakují švihadlo stejným způsobem.
- Každý člen družstva má předem určený způsob přeskoků (každý jiný nebo si děti mohou způsob zvolit samy).

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

## **SKÁČEME S HUDBOU**

**Zaměření:** jemná i hrubá motorika, obratnost, koordinace, kondice, přeskoky přes švihadlo, rytmus, tempo

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého, přehrávač, hudba ve vhodném tempu

**Motivace:**

*Hop, hop, hop, hop, hop, hop, hopy  
v tempu hudby zvládni skoky!*

**Popis:** Děti se rozmístí po prostoru tak, aby měly kolem sebe dostatek prostoru pro přeskakování švihadla. Učitel pustí hudbu a děti skáčou přes švihadlo tak, aby dodržovaly

hudební tempo. Během hudební skladby může učitel měnit způsob přeskokování (snožmo, jednonož, zkřížmo, „vajíčko“, s meziskokem apod.)

**Varianty:**

- Děti nemusí skákat po celou dobu hudební skladby, mohou „odpočívat“ (= stoj, švihadlem bočné kruhy střídavě vpravo a vlevo).

**Metodické poznámky:**

- Pozor na výběr vhodného hudebního doprovodu – vhodné tempo, rytmická hudba.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

## **HOUSENKA**

**Zaměření:** jemná i hrubá motorika, rychlost, obratnost, koordinace, spolupráce ve skupině

**Pomůcky:** 1 švihadlo do družstva

**Motivace:** *Pozorovali jste někdy housenky? Jakým způsobem se pohybují? A co dělají, když narazí na překážku?*

**Popis:** Děti vytvoří družstva po 5 hráčích. Všichni členové družstva se chytou pravou (levou) rukou švihadla. Takto vzniklá housenka plní úkoly na vytvořené překážkové dráze.

**Varianty:**

- Děti se drží švihadla „cik cak“ – střídavě pravou a levou rukou.
- Děti se drží švihadla tak, že je svírají v podpaží, loktem, stehny apod.
- Ve venkovním prostředí využíváme přírodních překážek.

**Metodické poznámky:**

- Překážková dráha musí být bezpečná.
- Hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.

## **HOROLEZCI**

**Zaměření:** běh, jemná i hrubá motorika, rychlost, obratnost, koordinace, spolupráce ve skupině, přeskoky dlouhého švihadla

**Pomůcky:** maximální počet švihadel

**Motivace:** *Horolezci navazují lana. Ze základního tábora přichází zpráva, že se blíží špatné počasí. Vrcholová skupina se musí vydat k vrcholu co nejdříve.*

**Popis:** Děti se rozdělí do družstev o stejném počtu hráčů. Družstva se shromáždí na startovní čáře (= výškový tábor). V každém týmu je určen „vedoucí výpravy“, který koordinuje práci jednotlivých členů. Na druhé straně tělocvičny je připravená hromada švihadel. Na pokyn vybíhají hráči ke švihadlům (všichni současně), jen vedoucí výpravy zůstává ve výškovém táboře. Hráči nosí jednotlivá švihadla do svého výškového tábora, kde je vedoucí výpravy svazuje k sobě tak, aby vzniklo co nejdelší horolezecké lano. Hráči běhají a nosí švihadla do té doby, dokud švihadla nejsou rozebrána. Poté se vrací do svého výškového tábora a mohou pomáhat vedoucímu výpravy se svazováním švihadel. Hru lze hrát v předem určeném časovém limitu nebo hra končí v momentě vyzvednutí posledního volného švihadla.

Vítězí družstvo s nejdelším horolezeckým lanem.

**Varianty:**

- Se svázaným „lanem“ lze hrát např. hru Housenky, nebo ho lze využít k přeskakování dlouhého švihadla (lana), k podbíhání apod. jednotlivců i celých skupin a dalším činnostem.

**Metodické poznámky:**

- Švihadla, pro která hráči běhají, je vhodné rozmístit na několik hromad nebo „po čáře“, aby nedocházelo ke kolizím hráčů.
- Hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.

## **ŠLEHAČ (PODBÍHÁNÍ SVÁZANÝCH ŠVIHADEL)**

**Zaměření:** jemná i hrubá motorika, obratnost, koordinace, rychlost, přeskoky přes švihadlo

**Pomůcky:** 10 švihadel

**Motivace:**

*Šlehač už se rychle točí,*

*kdo proběhne a kdo skočí?*

*Vludí-li se chybička,*

*bude z tebe šlehačka. ☺*

**Popis:** Svážeme švihadla a vytvoříme tak dlouhé lano. Vedoucí hry a jeho pomocník (dítě, nebo pokud je vedoucí hry sám, uváže druhý konec např. na žebřiny) krouží švihadlem. Ostatní děti se postaví opodál do zástupu a kroužící švihadlo podbíhají po jednom, ve dvojicích, po skupinách.

**Varianty:**

- Dítě přiběhne ke kroužicímu švihadlu, několikrát ho přeskočí a poté odběhne.
- Dítě (nebo skupina dětí) se postaví ke švihadlu a po roztočení švihadla ho přeskakují.
- Vedoucí hry a jeho pomocník švihadlem houpají, děti ho přeskakují snožmo nebo jednož na místě.

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.
- Pro podbíhání kroužíme švihadlem plynule, dětem napovídáme, kdy mají švihadlo podběhnout.

**PYTLÁCI**

**Zaměření:** jemná i hrubá motorika, obratnost, koordinace, skoky snožmo, odraz, dopad

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého, mety

**Motivace:**

*Pytlák v lese past nalíčil, kéž bys větší pozor dával  
do oka jsi právě vkročil, náhle nohy sis tak svázel.*

**Popis:** Děti si svážou švihadlem nohy k sobě. Pomocí met vytvoříme dráhu a děti ji zdolávají skoky snožmo.

**Varianty:**

- Hrajeme jako soutěž jednotlivců nebo družstev (štafeta).
- Vítězem se stává ten, který je nejrychlejší, udělá po trase nejméně skoků apod.
- Do dráhy můžeme vložit další úkoly (např. udělat kotoul).

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

**SOUSEDOVIC NOHA**

**Zaměření:** motorika, obratnost, koordinace, skoky jednož, spolupráce ve dvojici

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého



**Motivace:**

*Soused nohu přednoží, přednožím ji taky,  
za kotník se chytíme, srandy budou mraky.  
Že to není jednoduché, to zjistíme rázem,  
jenom pozor, sousede, ať nespadnem na zem.*

**Popis:** Děti si ve dvojici stoupnou proti sobě a přednoží pravou nohu. Vzájemně se uchopí za kotníky přednožených noh a přeskakují na zemi položená švihadla. Nohy vystřídáme.

**Varianty:**

- Švihadla jsou na zemi položena každé samostatně, nebo se mohou různě křížit.
- Švihadla můžeme využít k rozpůlení hrací plochy, každé z dětí se snaží přetáhnout soupeře na svoji polovinu.

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí, některé děti mají problém s rovnováhou už při samotném přednožení.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

**RAKETA**

**Zaměření:** jemná i hrubá motorika, obratnost, koordinace, přeskoky přes švihadlo

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého, odrazový můstek, žíněnky

**Motivace:** *Aby se raketa (dopravní prostředek určený k vynášení nákladů na oběžnou dráhu) dostala pořádně vysoko, musí mít výkonný motor a důkladnou zásobu paliva. Vaším motorem jsou nohy a palivem odrazový můstek. Šťastný start na cestu do vesmíru!*

**Popis:** Odrazový můstek obložíme žíněnkami (v nejvyšší části do její úrovně). Dítě se postaví na můstek čelem „z kopce“ a přeskakuje švihadlo. Aktivita je vhodná také k nácviku dvojšvihu (díky vyššímu odrazu děti lépe zvládnou dvojité prokroužení švihadlem).

**Varianty:**

- Děti mohou skákat přes švihadlo různými způsoby (snožmo, jednoož, zkřížmo, „vajíčko“, dvojšvih apod.).
- Děti skáčou sestavu skoků.
- Podaří se někomu trojšvih?

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí – pozor na vyšlápnutí mimo můstek (důkladně obložit žíněnkami). Před přeskoky švihadla necháme děti několikrát skočit snožmo na můstku bez švihadla, aby si zvykly na jiný odraz a dopad (šikmá plocha) a vyšší výskok. Dětem ukážeme místo, na kterém má proběhnout odraz i dopad, vysvětlíme zpevnění těla.



## **PÍĎALKA**

**Zaměření:** hrubá motorika, obratnost, koordinace

**Pomůcky:** 2 švihadla pro každého, mety

**Motivace:** *Housenka nočního motýla píďalka podzimní (též zvaného vlnopásník ovocný) se pohybuje charakteristickým smyčkovitým způsobem: protáhne vpřed přední část těla a následně přitáhne zadní část, přičemž střední část těla vytvoří vysoký oblouk. Pojďme housenku píďalky napodobit...*

**Popis:** Děti si svážou jedním švihadlem ruce a druhým švihadlem nohy. Na pokyn se snaží zdolat dráhu vyznačenou metami. Mohou volit různé způsoby pohybu (skoky, válení apod.). Vyhrává nejrychlejší hráč.

**Varianty:**

- Vyhrává hráč s nejzajímavějším, „nejpíďalkovitějším“ apod. způsobem pohybu.
- Děti mohou soutěžit jako jednotlivci nebo ve štafetách dvojic či družstev.

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí.

## **KLADINA**

**Zaměření:** obratnost, koordinace, rovnováha

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého nebo svázaná švihadla do lana pro více dětí (nebo 1 lano)

**Motivace:** *Jednou z disciplín sportovní gymnastiky je kladina. Cvičení na ní vyžaduje, aby gymnastka perfektně udržela rovnováhu a ještě zvládla náročné prvky. My si podmínky zjednodušíme a začneme s nácvikem chůze po švihadle.*

**Popis:** Švihadlo položíme na podlahu ve tvaru přímky nebo křivky. Úkolem dětí je přecházet po švihadle, aniž by vykročily stranou.

**Varianty:**

- Chůze vpřed / chůze vzad.
- Chůze vpřed / vzad s vyloučením zraku.
- Krok přísunný stranou apod.
- Chůze po jednom švihadle nebo švihadla svázaná do delšího lana.

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí.
- V případě chůze s vyloučením zraku po švihadlech svázaných do delšího lana upozorníme děti na možnost šlápnutí uzly.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

## **HOD ŠVIHADLEM NA CÍL**

**Zaměření:** jemná i hrubá motorika, obratnost, koordinace, odhad vzdálenosti

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého, obruč pro vymezení cílového prostoru

**Motivace:** *Vytvořit ze švihadla pevné klubičko, to chce šikovné ruce. A co teprve trefit klubičkem cíl? Podaří se nám to?*

**Popis:** Každé dítě si švihadlo zaváže do klubička a vytvoří tak „míč“. Ze základní čáry hází míč na cíl (prostor vymezený obručí nebo jinými pomůckami). Vyhrává ten, který zasáhne cílovou plochu nejvíc krát v určeném časovém limitu.

**Varianty:**

- Můžeme využít několik cílových ploch v různých vzdálenostech od základní čáry, zásah je hodnocen různým počtem předem přidělených bodů.
- Odhod švihadlem není „jako míčem“, ale švihadlem se snažíme zasáhnout cíl z kroužení v bočné rovině vzad jednoruč (oba konce v jedné dlani nebo úchop za střed švihadla).
- Cíl nemusí být vyznačen na zemi, ale může být umístěn kdekoli v prostoru (zavěšen na basketbalovém koši, opřen o stěnu apod.).
- Cílem může být svisle umístěná tyč, švihadlo se na ni musí namotat.

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

## KUŽELKY

**Zaměření:** jemná i hrubá motorika, obratnost, koordinace, odhad

**Pomůcky:** pro jedno družstvo: několik švihadel, konstrukce z tyčí, míč

**Motivace:**

*Na konci dlouhé dráhy stojí*

*na svůj osud čekají.*

*Pozor! Koule už se řítí...*

*Prásk! Břink! Už se válejí...*

*Co je to?*

**Popis:** Ze sestavy tyčí a podstavců vytvoříme bránu (dvě svislé tyče a jedna vodorovná). Na vodorovnou tyč přivážeme švihadla. Děti se rozdělí do družstev, každé družstvo má 1 míč a 1 bránu se švihadly. Úkolem dětí je od základní čáry kutálením míče zasáhnout na bránu zavěšená švihadla. Každé družstvo si počítá zásahy, vyhrává to družstvo, které má v časovém limitu nejvíce zásahů.

**Varianty:**

- Z družstva je vybrán jeden hráč, který stojí za bránou a odehrané míče vrací zpět.
- Hráč po odehrání musí nejdříve donést míč zpět a teprve potom může hrát další hráč.
- Hráči stojí v pravidelných rozestupech, míč si kutálejí mezi sebou, poslední přebíhá na pozici prvního a teprve po dosažení určité předem stanovené mety mohou hráči kutálet na bránu.

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

**LETNÍ OLYMPIÁDA**

**Zaměření:** rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, zábava

**Pomůcky:** švihadlo, příp. další švihadla, žíněny, mety, různé překážky a pomůcky dle konkrétního stanoviště

**Motivace:**

*Olympiáda je velkou motivací pro trénink sportovců. Vyzkoušejme si různé olympijské sporty, které jsou zařazeny do programu letních olympijských her.*

**Popis:** V tělocvičně připravíme několik stanovišť charakterizujících vybrané sporty. Děti navštíví stanoviště v předem určeném pořadí (nebo necháme výběr pořadí na nich).

## Náměty stanovišť:

### Plavání:

- Motýlek – stoj, vzpažit, švihadlo na poloviny nad hlavou rovně. Oblouk švihadlem vpřed dolů, překročit švihadlo a oblouk švihadlem vzad vzhůru do základní pozice. Úchop švihadla postupně zužovat. Protahovací cvičení zaměřené na svaly trupu a paží.
- Prsa – leh na břicho, vzpažit, švihadlo na polovinu nad hlavou rovně. Mírný hrudní záklon a nápodoba pohybu paží plaveckého stylu prsa. Posilovací cvičení zaměřené především na mezilopatkové svaly a dále svaly trupu a paží.
- Znak – stoj spojný, vzpažit, švihadlo na čtvrtiny v pravé. Nesoudobé kroužení pažemi vzad (nápodoba znakových paží), drobné pohyby nohama (střídavé krčení pravé a levé nohy – nápodoba kopání nohama v plavání), chodidla na zemi. Protahování pletence ramenního a paží, koordinační cvičení.
- Kraul – leh na břicho, švihadlo zavázat do smyčky a navléct na kotníky. Nohama naznačit kopání při kraulu, paže ponechat ve vzpažení nebo naznačit pohyb paží při kraulu. Posilování hýžďových svalů, příp. svalů trupu a paží.

### Synchronizované plavání:

- Ze švihadel vytvoříme větší obdélník (bazén). Děti si vymyslí krátkou sestavu, kterou předvedou ostatním. Sestavy mohou být bodově hodnoceny.

### Skoky do vody:

- Rozložené švihadlo položíme na zem. Úkolem dětí je švihadlo přejít a na jeho konci předvést co nejzajímavější (nejpřesněji provedený, nejlegračnější, ...) skok do vody.

### Veslování:

- Švihadlo uchopíme za střed obouruč (dlaně 20–30 cm od sebe), podhmatem nebo nadhmatem. Kroužení volnými konci švihadla vpřed a vzad v bočné rovině.

### Vodní slalom:

- Švihadlo uchopíme za střed obouruč (dlaně 20–30 cm od sebe), podhmatem nebo nadhmatem. Kroužení volnými konci švihadla nesoudobě vpřed a vzad v bočné rovině, příp. soudobé kroužení vpravo, vlevo, střídavě vpravo a vlevo apod.

### Atletika:

- Překážkový běh – na zem položíme několik švihadel a vytvoříme z nich různé překážky (švihadlo přeložené na půl, poskládané do obdélníku, čtverce, kruhu apod.). Můžeme využít také např. žebřiny a vytvořit tak přivázáním švihadla nízké překážky. Úkolem dětí je bezchybně zdolat dráhu. Dětem můžeme měřit čas.

- Hod oštěpem – metami vymezíme prostor pro odhod oštěpu. Děti uchopí švihadlo přeložené na půl za konce (nebo za střed), udělají několik rychlých kroků a švihadlo odhodí. Komu se to podaří nejdál? Dbáme na bezpečnost.
- Skok do dálky – ze švihadel vytvoříme odrazovou plochu (švihadlo poskládat do tvaru obdélníku) a za ni položíme žíněnku (příp. žíněnky) – dopadovou plochu. Děti se rozběhnou, na odrazové ploše se odrazí a skočí do dálky. Úkol můžeme ztížit tím, že odrazovou plochu budeme postupně zmenšovat.
- Běh – kroužení a přeskokování švihadla v běhu.

#### Judo:

- Švihadlo ovážeme kolem pasu (pásek v judu), děti na připravené žíněnce trénují pády, převaly, sebeobranu a další úpolové prvky.

#### Šerm:

- Děti vytvoří čtveřice a v těch se rozdělí do dvojic. První z dvojice si uváže švihadlo kolem pasu a delší konec podá druhému z dvojice. První z dvojice si vezmou krátkou tyč (nejlépe plastovou). Dvojice se postaví proti sobě v pořadí druhý (1) – první (1) – první (2) – druhý (2). Úkolem prvních hráčů je šermování, úkolem druhých je držení švihadla a synchronizace pohybu s prvním z dvojice. Dbáme na bezpečnost, děti vystřídáme. Souboj nemusí probíhat mezi dvojicemi ve čtveřici, ale dvojice mohou šermovat proti imaginárnímu soupeři.

#### Cyklistika:


- Děti si stoupnou rozkročmo na střed švihadla a omotají švihadlo kolem chodidel (vytvoří si pedály). Konce švihadla drží v dlaních (řídítka). Provedou podřep a v této pozici proběhnou předem připravenou dráhu. Dbáme na bezpečnost.



#### Jezdectví:

- Děti vytvoří dvojice, „zapráhnou se“ (první má švihadlo kolem pasu, druhý drží konce švihadla) a zdolají připravenou překážkovou dráhu.

#### Gymnastika:

- Moderní gymnastika – kroužení švihadlem vzad, vyhodit švihadlo (provést jednoduchý prvek – např. dřep, obrat) a švihadlo chytit.
- Sportovní gymnastika – švihadlo položíme na zem tak, aby vytvořilo „U“. Děti provádí přemet stranou tak, aby dlaně kladly mimo „U“ . Variantou může být položení rozloženého švihadla na zem a provádění přemetu stranou „na kladině“.

#### Střelba:

- Střelba na pevný cíl – ze švihadel vytvoříme na zemi velký terč. Jednotlivým mezikružím přidělíme bodové ohodnocení. Děti se z daného z daného odhodového místa snaží zasáhnout tenisovým míčkem terč a získat co nejvíce bodů.
- Střelba na pohyblivý cíl – děti vytvoří dvojice. Jeden z nich je „střelec“ a druhý je „pohyblivý cíl“. Pohyblivý cíl vytvoří ze švihadla terč – „oko“, do kterého se střelec snaží trefit měkkým míčkem.

#### Lukostřelba:

- Švihadlo složené na půl, obouřuč za konce. Sed pokrčmo, pravé chodidlo zachytíme do švihadla a pomalu nohu protahujeme, chodidlo ohnout, přitahovat švihadlem k tělu. Varianta: výchozí poloha leh pokrčmo nebo nohu protahovat do přednožení povýš.

#### Sportovní hry:

- Fotbal – rozložené švihadlo položíme na zem. Úkolem dětí je přeskakovat švihadlo obounož (snožmo či zkřížmo) nebo jednož vpřed, vzad, stranou – „návnik kliček, trénování kondice fotbalistů“.
- Basketbal – přeskoky švihadla ve dřepu – „driblink“.
- Volejbal – děti vytvoří trojice. Jeden představuje síť a další dva hráče. „Síť“ přiváže jeden konec švihadla za žebřiny ve výši vzpažené ruky, natáhne švihadlo a druhý konec drží ve vzpažené ruce. Úkolem hráčů je vyskakovat a tlesknout si do dlaní nad vytvořenou sítí – „bloky“.

#### Metodické poznámky:

- Náměty přizpůsobujeme věku a dovednostem dětí, dbáme na bezpečnost.
- Stanoviště můžeme vytvořit ve vnitřním i venkovním prostředí.



## ZIMNÍ OLYMPIÁDA

**Zaměření:** rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, zábava

**Pomůcky:** švihadlo, příp. další švihadla, žíněnky, mety, různé překážky a pomůcky dle konkrétního stanoviště

**Motivace:**

*Olympiáda je velkou motivací pro trénink sportovců. Vyzkoušejme si různé olympijské sporty, které jsou zařazeny do programu zimních olympijských her.*

**Popis:** V tělocvičně připravíme několik stanovišť charakterizujících vybrané sporty. Děti navštíví stanoviště v předem určeném pořadí (nebo necháme výběr pořadí na nich).

**Náměty stanovišť:**

Hokej:

- Děti rozdělíme do dvou skupin, každé dítě má jedno švihadlo. Družstva stojí na opačných stranách tělocvičny. Každému družstvu vytvoříme branku (položené švihadlo ve tvaru „U“, konce švihadla na čáře) na druhém konci tělocvičny. Každý hráč má jeden míček (tenisový, molitanový...), který musí dopravit do branky jen za pomoci švihadla (konce švihadla v dlaních, pohyb míčkem jen středem švihadla; složené švihadlo v jedné ruce apod. – dle předem určeného pravidla). Počet míčků může být vyšší než počet hráčů. Variantou je i přihrávání míčků, nebo bránění v pohybu protihráči. Hraje se po předem stanovený časový úsek, započítávají se body za míčky umístěné do branky. Další variantou hry může být, že hráči používají i míčky umístěné již do branky a až po uplynutí časového limitu se spočítají míčky v brankách. Zvítězí družstvo s jejich vyšším počtem.



### Rychlobruslení:

- Ze švihadel vytvoříme v tělocvičně ovál, úkolem dětí je co nejrychleji ovál „objet“ – nápodoba pohybů při rychlobruslení.

### Krasobruslení:

- Ze švihadel vytvoříme na zemi stopu po jízdě krasobruslaře – tzn. vytvoříme ze švihadel různé spirály, vlnovky, rovné úseky apod., které na sebe mohou, ale nemusí navazovat. Děti chodí po vytvořené dráze (vpřed i vzad) a udržují rovnováhu. Pokud je mezi švihadly mezera, překovávají ji děti skokem (dálkový skok, čertík... – dle vlastního uvážení nebo předem stanoveným) tak, aby mohly pokračovat po další části dráhy. Šlápnutí mimo dráhu (švihadlo) se počítá jako trestný bod, vítězí ten, kdo má trestných bodů nejméně.

### Alpské lyžování:

- Připravíme „slalomovou“ dráhu, na kterou položíme několik švihadel. Dítě vyběhá k prvnímu švihadlu, které 2x přeskočí vpřed snožmo, běží k dalšímu, které přeskočí 3× vpřed jedno nož, běží k dalšímu, které přeskočí 3x vpřed zkřížmo s meziskokem atd. Můžeme připravit jednu dlouhou dráhu, nebo několik kratších „paralelních“, na kterých děti mohou běžet současně. Lze hrát jako soutěž (nejrychlejší slalomář) nebo jen pro zpestření správného provedení přeskoků přes švihadlo (tzv. „na krásu“).

### Klasické lyžování:

- Štafety – děti vytvoří družstva s dohodnutým počtem členů štafety. Po předem určené dráze děti „běží na lyžích“ tím způsobem, že stojí na koncích švihadla, drží ho obouruč za střed a sunem nohou se pohybují vpřed. Na konci úseku předávají dotykem ruky štafetu spoluhráči a ten pokračuje dál stejným způsobem. Vítězí družstvo, které „doběhne“ do cíle nejdříve.



#### Akrobatické lyžování:

- Děti v daném časovém limitu skáčou před švihadlo (točení vpřed nebo vzad). Při každém přeskoku musí děti skrčit dolní končetiny tak, aby byla stehna vodorovně se zemí. Počítají se jen správně provedené pokusy, vítězí dítě s největším počtem správných přeskoků.

#### Biatlon:

- Děti „běží na lyžích“ tím způsobem, že stojí na koncích švihadla a sunem nohou se pohybují vpřed po určené dráze. Po „dojetí na střelnici“ uchopí připravený malý míček, vystřelí na cíl (meta) a pokud ho zasáhnou, pokračují „během na lyžích“ do dalšího kola. Pokud se děti míčkem do „terče“ netrefí, střílí tak dlouho, dokud se jim to nepodaří. Po uplynutí předem daného časového limitu se spočítá, kdo uběhl kolik kol. Vítězí ten, kdo jich má uběhnuto nejvíce.

#### Curling:

- Děti smotají švihadla do klubíček. Na vyznačené dráze se snaží hodem při zemi či kutálením přiblížit co nejbližší k označené cílové metě.

#### Saně, boby, skeleton:

- Saně – leh na zádech, zachytit švihadlo za chodidla, konce švihadla v dlaních. Hrudní předklon. Rotace trupu vpravo a vlevo. Posilování břišních svalů.
- Boby – sed pokrčmo, pravou přednožit. Švihadlo přeložené na půl zachytit za chodidlo přednožené nohy. Levou nohu zvednout z podložky, zachytit chodidlem do švihadla a udržovat rovnovážnou polohu vsedě (dolní končetiny jsou pokrčené). Variantou je propínání dolních končetin či naklánění trupu vpravo a vlevo. Posilování svalů těla, koordinace pohybů.
- Skeleton – leh na břicho, zachytit švihadlo za chodidla, konce švihadla v dlaních. Mírný hrudní záklon. Úklony trupu vpravo a vlevo. Posilování svalů trupu.

#### Metodické poznámky:

- Náměty přizpůsobujeme věku a dovednostem dětí, dbáme na bezpečnost.
- Stanoviště můžeme vytvořit ve vnitřním i venkovním prostředí.

## BALANCOVÁNÍ

**Zaměření:** obratnost, koordinace, rovnováha, příp. spolupráce ve dvojici či ve skupině

**Pomůcky:** 1–2 švihadla pro každého

**Motivace:** *Artisté dokážou balancovat s různými předměty. Zkusme, jestli je to možné i se švihadlem.*

**Popis:** Švihadlo (složené, rozložené, smotané) si děti položí na různé části těla a pohybují se předem určeným způsobem po prostoru. Jejich úkolem je balancovat švihadlo tak, aby jim nespadlo.

### Varianty:

- Děti položí švihadlo na různé části těla a samy zaujmou rovnovážnou polohu. Jejich úkolem je udržet rovnováhu co nejdéle, aniž by porušily danou polohu nebo jim švihadlo spadlo.
- Děti (jednotlivci, dvojice, skupina) se snaží udržet švihadlo v určité poloze pomocí pomůcek (např. tyče, obruče apod.), příp. ho přenést na jiné stanoviště.
- Skupina dětí stojí vedle sebe, pokrčí připažmo, předloktí vodorovně a sevře prsty v pěst. Pouze ukazováčky (nebo jiný prst) napnou. Na ukazováčky rozloží jedno švihadlo. Úkolem skupiny je přemístit se na jiné místo nebo zdolat určitou dráhu.
- Všechny varianty lze zkoušet s vyloučením zraku.

### Metodické poznámky:

- Dbáme na bezpečnost dětí, obzvlášť při pohybu s vyloučením zraku (ve skupině vhodné zvolit navigátora).
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

## DŮVĚŘUJ NÁM

**Zaměření:** obratnost, koordinace, rovnováha, spolupráce, orientace

**Pomůcky:** švihadlo pro každého, šátek, pomůcky na překážkovou dráhu

**Motivace:** *Lidé se zrakovým oslabením musejí často důvěřovat i neznámým lidem. Vy nyní budete důvěřovat svým kamarádům. Jsou schopni vás dovést bez problémů do cíle?*

**Popis:** Děti vytvoří trojice nebo čtveřice. Zvolí jednoho hráče, kterému zavážou oči. Kolem pasu mu umístí švihadla, kterými ho budou ovládat při zdolávání překážkové dráhy. Na pokyn se skupina vydává na cestu skrz překážkovou dráhu, jejich úkolem je zdolat ji bez zaváhání či

poškození překážek. Děti mohou ovládat pohyby „slepce“ pouze pomocí švihadel. V dalším kole se hráči prostřídají.

**Varianty:**

- Švihadla lze ovinout i kolem jiných částí těla – paže, nohy apod.
- Je/není povolena ústní komunikace mezi členy družstva.
- Různá obtížnost úkolů na překážkové dráze, zdolávání horizontálních a vertikálních překážek.

**Metodické poznámky:**

- Obtížnost překážkové dráhy volíme podle schopností a dovedností dětí.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.



**HYJÉ**

**Zaměření:** obratnost, rychlost, síla, koordinace, rovnováha, spolupráce, orientace

**Pomůcky:** do dvojice: švihadlo, vozík (deska na čtyřech kolečkách)

**Motivace:**

*Podkovy zazvoní o cestu kamennou*

*kočářem královským jede král za ženou.*

*Hej, kočí, pozor dej, cesta se klikatí,*

*ať se král v pořádku na svůj hrad navrátí.*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice. Jeden se stane kočím a posadí se do kočáru (sedne si na vozík). Druhý představuje koníka. Kočí obtočí kolem pasu koníka švihadlo (= otěže). Koník ovládaný kočím se pohybuje v prostoru a tahá za sebou kočár. Po uplynutí časového limitu se role vymění.

**Varianty:**

- Koník s kočárem se pohybují volně po prostoru, projíždí předem stanovenou dráhu nebo se koník řídí pokyny kočího.
- Jeden kočár může mít víc koníků.

**Metodické poznámky:**

- Obtížnost překážkové dráhy volíme podle schopností a dovedností dětí.
- Dbáme na bezpečnost dětí, obzvlášť při volném (a často rychlém) pohybu spřežení po prostoru.
- Hra vhodná spíše pro vnitřní prostředí.

## ŘIDIČ AUTA

**Zaměření:** obratnost, rychlost, koordinace, spolupráce, orientace, neverbální komunikace

**Pomůcky:** švihadlo pro každého, pomůcky na překážkovou dráhu, šátky

**Motivace:**

*Křižovatky, semaforey,*

*to je věda, žádné fóry...*

*Já jsem řidič povoláním*

*a nehodám vždy zabráním.*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice, stoupnou si jeden za druhého a uchopí do každé ruky švihadlo přeložené na půl (nebo na čtvrtiny; dvojice vytvoří „mašinku“). První je autem, druhý řidičem. Auto má zavázané oči šátkem, řidič má šátek přes ústa a jízdu po překážkové dráze koordinuje jen pomocí tahu za švihadla. Úkolem dětí je zdolat předem určenou překážkovou dráhu. Role se vymění.

**Varianty:**

- Gesta, kterými se dvojice řídí, jsou / nejsou předem domluvena.
- Auta se pohybují volně po prostoru nebo projíždí předem stanovenou dráhu.
- Řidič může upozornit auto na nebezpečí, změnu směru pohybu apod. zvuky.
- Pohyb aut po prostoru může řídit určený policista.
- Auta mohou jezdit po čárách vyznačených na podlaze.

**Metodické poznámky:**

- Obtížnost překážkové dráhy volíme podle schopností a dovedností dětí.
- Dbáme na bezpečnost dětí, obzvlášť při volném (a často rychlém) pohybu aut po prostoru.
- Hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.

**SNĚHOVÉ CESTIČKY**

**Zaměření:** obratnost, rychlost, koordinace, spolupráce, orientace

**Pomůcky:** maximální počet švihadel

**Motivace:** *Není sníh? Nevadí, uděláme si sněhové cestičky ze švihadel...*

**Popis:** Děti vytvoří ze švihadel cestičky tak, aby okraje cestiček (švihadla) byly od sebe vzdáleny přibližně 20 cm. Cestičky se mohou různě klikatit a křížit. Když je dráha nachystaná, hrají děti honičku jako ve sněhu.

**Varianty:**

- Místo běhu pomalá chůze, na křižovatkách přednost zprava, chůze vzad, chůze s vyloučením zraku a s asistencí navigátora, chůze vpřed / vzad po krajnicích.

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na dodržení šířky cestiček.
- Dbáme na bezpečnost dětí, obzvlášť při rychlém pohybu dětí po cestičkách.
- Hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.

## Činnosti se švihadlem pro závěrečnou část hodiny TV

### ZRCADLO

**Zaměření:** obratnost, spolupráce ve dvojici, relaxace

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého

**Motivace:** *Zrcadlo, zrcadlo, pověz mi, kdo je v zemi zdejší ze všech nejšikovnější?*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice. První předcvičuje („člověk před zrcadlem“) a druhý pohyby opakuje („obraz v zrcadle“). Po určitém čase se role prostřídají.

**Varianty:**

- Děti mohou využívat švihadel k přeskokům, protahovacím, posilovacím, kondičním, koordinačním a dalším cvičením, tvořit obrázky ze švihadla (nutno napodobovat i pohyby při tvorbě obrázku), využívat ho jako pomůcku k jiným pohybovým činnostem apod.

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.



### MOJE DNEŠNÍ ÚSPĚCHY

**Zaměření:** zhodnocení vlastních dovedností, pochvala, relaxace, zklidnění

**Pomůcky:** 1 pro všechny

**Motivace:** *Každý z nás by se měl umět zhodnotit a říci, co se mu dnes podařilo, čeho nedosáhl a na čem by měl příště ještě zapracovat.*



**Popis:** Děti sedí v kroužku a podávají si švihadlo. To dítě, které drží švihadlo, řekne, co se nového se švihadlem naučilo, co se mu podařilo apod. Když domluví, předá švihadlo sousedovi.

**Varianty:**

- Děti si mohou sdělovat i jiné informace, hra může sloužit jako seznamovací.

**Metodické poznámky:**

- Děti se učí sebehodnocení, komunikaci a naslouchání jiným lidem.
- Když domluví všechny děti, může se vedoucí hry ptát na to, co si kdo zapamatoval o konkrétním hráči.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

## **UZEL**

**Zaměření:** obratnost, spolupráce ve skupině, taktika, relaxace

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého

**Motivace:**

*Jak je jen možné že se vždycky*

*udělá uzel uprostřed nitky?*

*Rozmotat ho, to je kumšt:*

*Překročíme, odmotáme, podlezeme... už to máme!*

**Popis:** Děti stojí v kroužku a každé drží za jeden konec švihadla. Druhý konec všichni umístí do středu kruhu. Na pokyn uchopí děti (nejlépe s vyloučením zraku) volnou rukou kterýkoli jiný konec švihadla. Úkolem hráčů je rozmotat vzniklý uzel tak, aby opět stáli v kruhu. Během rozmotávání se nesmí konce švihadel pouštět, je povoleno prolézání, podlézání apod.

**Varianty:**

- Varianta hry gordický uzel, která se hraje bez pomůcek.
- Pokud dojde k patové situaci a uzel nelze dále rozmotávat, může vedoucí hry uvolnit některý ze spojů a spojit ho v lepším postavení, hra dále pokračuje podle předešlých pravidel.

**Metodické poznámky:**

- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná pro venkovní i vnitřní prostředí.

## JAK VYPADÁM

**Zaměření:** poznáváme pomocí švihadla velikost svého těla a jeho proporce, relaxace, zklidnění, příp. komunikace

**Pomůcky:** švihadla (lze nahradit provázkem)

**Motivace:** *Vím, jak jsem veliký/á? Jak mám dlouhé ruce, nohy, jak jsem štíhlý/á? Mám dobrý odhad?*

**Popis:** Připravíme potřebné množství švihadel (zpravidla stačí 2–3 švihadla pro dítě). Úkolem dětí je odhadnout velikost a tvary svého těla a „namalovat“ se pomocí švihadel na podlaze. Pro kontrolu odhadu si následně lehnou do nebo vedle vytvořené postavy a vedoucí hry nebo druhé dítě komentuje zdařilost odhadu (např. ve skutečnosti jsi o něco menší, máš delší ruce, nohy jsi odhadl správně apod.). Pokud dítě leží vedle „namalované“ postavy, může vedoucí hry (nebo druhé dítě) jinými švihadly obkreslit skutečnou postavu dítěte a oba obrázky následně porovnat.

### Metodické poznámky:

- Potřeba počítat s delší časovou dotací.
- Hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí (při vhodném terénu).
- Vhodná je debata nad výsledky, hodnocení vlastní práce a vlastního odhadu.



## OBRÁZKY ZE ŠVIHADEL

**Zaměření:** jemná motorika, kreativita, fantazie, verbální dovednosti, spolupráce, relaxace, zklidnění

**Pomůcky:** švihadla (nejlépe různých barev), příp. šátky a hudební doprovod

**Motivace:** *Podarí se nám zachytit správný tvar?*

**Popis:** Vedoucí hry zadá dětem téma obrázku. Děti si vyberou švihadla dle vlastního uvážení a snaží se vytvořit obrysy rostlin, živočichů, věcí, postav apod. Po ukončení práce obrázky všem představí. Ostatní děti mohou říci, co se jim na obrázku líbí, co by se dalo změnit apod.

**Varianty:**

- Děti pracují jednotlivě, ve dvojicích, ve skupinách.
- Děti vytvoří jeden společný obrázek, o kterém si vyprávějí, co znamená, proč zvolily právě takové barvy, tvary apod.
- Děti mají zavázané oči a obrázky tvoří poslepu.

**Metodické poznámky:**

- Vhodná jsou různobarevná švihadla, tvoření je veselejší.
- Jednobarevná švihadla můžeme doplnit např. barevnými papíry, které (poskládané do tvaru) vyplní plochy ohraničené švihadlem.
- Švihadla můžeme nahradit barevnými provázky.
- Pro lepší atmosféru a motivaci lze tvoření podpořit hudebním doprovodem.
- Protože jde o obrázky, které nemají „dlouhého života“, můžeme je vyfotografovat a fotografie dětem pověsit na nástěnku.
- Potřeba počítat s delší časovou dotací.
- Hra vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí (při vhodném terénu).



## **KAMENNÝ CHODNÍČEK**

**Zaměření:** rovnováha, zpevnění těla, chůze, soustředění, masáž chodidel, jemná i hrubá motorika, relaxace

**Pomůcky:** maximální počet švihadel

**Motivace:**

*Chodníček kamenný,  
dobře je stavěný.*

**Popis:** Děti smotají švihadla do spirál – kamenů. Z jednotlivých kamenů postaví cestu, kterou naboso prochází (z kamene na kámen). Nesmí se šlápnout vedle a současně se musí jít velmi opatrně, aby se kameny nerozbily.

**Varianty:**

- Běh a poskoky slalomem mezi kameny.
- Chůze vpřed nebo vzad.
- Děti mohou sestavit jeden společný chodníček nebo několik chodníčků, kameny mohou být umístěny těsně vedle sebe nebo s mezerami.

**Metodické poznámky:**

- Při chůzi po „kamenech“ by se děti měly soustředit na pokládání chodidel a při pohybu nespěchat.
- Některé děti mají obtíže s vytvořením plochého „kamene“.
- Hra vhodná spíš pro vnitřní prostředí.

**PEŘÍČKO – relaxace se švihadlem**

**Zaměření:** relaxace, spolupráce ve dvojici

**Pomůcky:** 1 švihadlo do dvojice, podložky na lehnutí, příp. hudební doprovod

**Motivace:** *1 švihadlo může být jemné jako peříčko...*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice. První z dětí si lehne do pohodlné uvolněné pozice, druhé dítě ho hladí švihadlem jako peříčkem.

**Varianty:**

- Děti mohou využívat dvou švihadel.
- Švihadla mohou být využita k hlazení, metení, rolování apod.

**Metodické poznámky:**

- Lechtivější děti mohou propuknout v smích.
- Vhodný je hudební doprovod s pomalou a uvolňující hudbou.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Aktivita vhodná především pro vnitřní prostředí.

**LOUTKOVÉ DIVADLO**

**Zaměření:** spolupráce ve dvojici, relaxace, fantazie

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého, hudební doprovod

**Motivace:** *Všichni známe Hurvínka, Máničku, Spejbla, Žeryka, včelí medvídky a další loutky. Ale jak se loutky vodí? Je to jednoduché? Vyzkoušejme si to...*

**Popis:** Děti vytvoří dvojice. První z dětí zaujme turecký sed (sed skrčmo zkřížený) a zavře oči. Druhé z dětí mu navlékne ruce do na čtvrtiny přeložených švihadel a pohybuje mu uvolněnými pažemi jako by ovládalo loutku.

**Varianty:**

- Děti mohou mít do švihadel zavěšená zápěstí nebo dlaně (držet se švihadel), podobným způsobem lze vleže na zádech zachytit a uvolnit i dolní končetiny (švihadla kolem kotníků).

### **Metodické poznámky:**

- Upozorníme děti na vhodný rozsah pohybu při „ovládání loutky“.
- Volíme vhodný hudební doprovod, který umocňuje pocit „ovládání loutky“.
- Dbáme na bezpečnost dětí.
- Hra vhodná především pro vnitřní prostředí.



### **STREČINK SE ŠVIHADLEM**

**Zaměření:** protahovací a uvolňovací cvičení pro všechny tělní partie

**Pomůcky:** 1 švihadlo pro každého, příp. připravené obrázky cviků

**Motivace:** *V prostoru jsou rozmístěny karty s obrázky cviků a pokyny k jejich realizaci. Vaším úkolem je prohlédnout si obrázek a co nejpřesněji cvik zacvičit.*

**Popis:** Protahovací a uvolňovací cvičení dle pokynu cvičitele nebo podle předem připravených obrázků.

#### **Varianty:**

- Cvičení jednotlivců, dvojic nebo skupin.
- Hromadné cvičení či cvičení na stanovištích.

### **Metodické poznámky:**

- Pokud využíváme předem připravených obrázků, měly by děti cviky znát a provádět je správně.
- Možné náměty viz kapitola „Činnosti se švihadlem pro průpravnou část hodiny TV“.

## POSILOVÁNÍ SVALŮ CHODIDEL

**Zaměření:** obratnost, posilování a protahování svalů dolních končetin, relaxace

**Pomůcky:** 1 (nebo více) švihadlo pro každého

**Motivace:** *Nejen ruce máme šikovné, ale i nohy ledacos zvládnou...*

**Popis:** Děti si vyzují boty a ponožky a snaží se uchopit švihadlo prsty na noze

**Varianty:**

- Jen pomocí nohou napsat švihadlem své jméno.
- Jen pomocí nohou namalovat obrázek ze švihadel.
- Jen pomocí nohou přemístit švihadlo z místa na místo (po podlaze nebo na vyvýšenou plochu).
- Snaží se nohama uvázat na švihadle uzel.

**Metodické poznámky:**

- Příhodné využít hudební doprovod.
- Aktivita vhodná především pro vnitřní prostředí.



## Tělovýchovné chvílky se švihadlem

Tělovýchovná chvílka je krátkodobá (2–3 minuty) pohybová činnost vložená do vyučovacích hodin. Po zařazení krátkodobých pohybových forem do hodin dochází u dětí k zvýšení pozornosti, odstranění nebo zmírnění psychické i fyzické únavy, protažení a posílení svalů těla a dále při pravidelném opakování k návyku správného držení těla a návyku zařazování pravidelných pohybových aktivit do běžného života.

Tělovýchovné chvílky probíhají zpravidla ve třídě. Děti mívají švihadla uložená spolu s dalšími pomůckami a převlečením do tělesné výchovy v prostorách třídy, takže lze švihadel využít i v rámci tělovýchovných chviliek.

Po zvládnutí jednotlivých cviků můžeme tyto spojit do krátké cvičební sestavy. Jednotlivá cvičení nebo sestavy cvičení můžeme doprovázet a motivovat mluveným slovem, básní či písní.

### PŘÍKLADY PROTAHOVACÍCH A POSILOVACÍCH CVIČENÍ







## Využití švihadel v ostatních vzdělávacích předmětech

Učitelé zpravidla využívají švihadlo pouze v tělesné výchově a o jeho další aplikaci nepřemýšlejí. Přitom vlastnosti tohoto náčiní a způsob jeho používání přímo vybízejí k tomu, aby bylo užíváno ke zpestření hodin, při výkladu nového učiva, jeho fixaci nebo při opakování učiva již probraného.

Následující kapitola přináší náměty pro využití švihadla i v ostatních vzdělávacích předmětech. Návrhy jsou ponechány v obecnější podobě, aby si je mohli učitelé upravit podle vlastních potřeb, věku žáků a podle podmínek, které mají ve třídě.

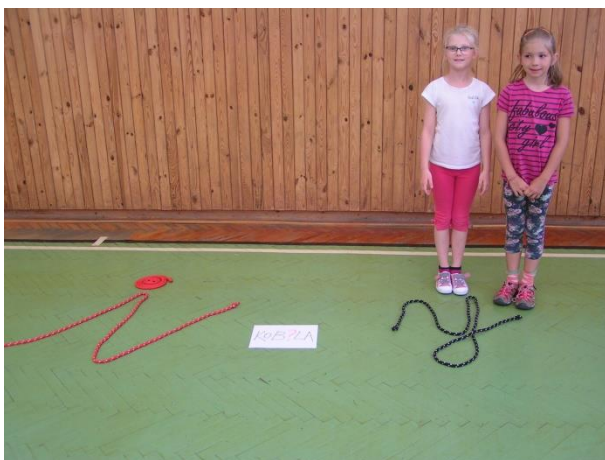
### VYUŽITÍ ŠVIHADLA V MATEMATICE

- Změřit délku švihadla, převody jednotek délky.
- Převody jednotek času (změřit čas daného počtu přeskoků), porovnání časů.
- Znaménka rovnosti a nerovnosti, porovnávání délky švihadla (větší/delší, menší/kratší), matematické rozdíly, pojmy (o ... větší, o ... menší).
- „Psaní“ čísel pomocí švihadla.
- Geometrické tvary.
- Modely trojúhelníků, druhy trojúhelníků, trojúhelníková nerovnost.
- Obvod, obsah obrazců.
- Poloměr, průměr kruhu.
- Malá násobilka.
- Odhad vzdálenosti (různé délky švihadel; např. kolik délek červeného/modrého/bílého švihadla měří naše třída?).



## VYUŽITÍ ŠVIHADLA V ČESKÉM JAZYCE (A OSTATNÍCH JAZYCÍCH)

- „Psaní“ písmen, vyjmenovaná slova, doplňování hlásky.
- Vyjmenovaná slova – „Y“ = sed nebo stoj, švihadlo na čtvrtiny nad hlavou obouřuč rovně, „I“ = sed nebo stoj, švihadlo na čtvrtiny před tělem obouřuč svisle.
- Popis obrázku ze švihadel.
- Popis švihadla.
- Čtení s porozuměním – tvorba obrázku.
- Vypravování („Co by o mě řeklo švihadlo“).
- Slovní druhy (přídavná jména, slovesa apod. – popis švihadla).



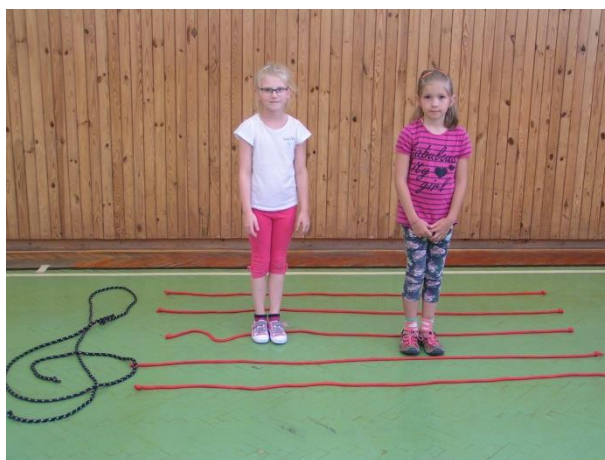
## VYUŽITÍ ŠVIHADLA VE VÝTVARNÉ VÝCHOVĚ A V PRACOVNÍCH ČINNOSTECH

- Obrázky ze švihadel.
- Prostorové stavby s využitím dalších pomůcek.
- Namotávání švihadel do klubíček nebo „šneků“ (= spirál), z klubíček/„šneků“ výtvoř v rovině či prostoru.



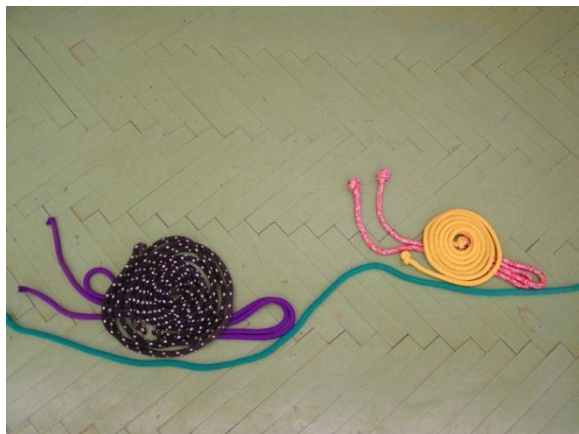
## VYUŽITÍ ŠVIHADEL V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ

- Notová osnova, noty, houslový klíč.
- Využití švihadla jako hudebních nástrojů (např. buben = smotané do spirály na zemi, bubnovat; basa = rozložené švihadlo před tělem svisle, dole přišlápnout nohou, nahoře držet jednou rukou nad hlavou, druhou rukou brknat o švihadlo; kytara = švihadlo na půl u boku, jednou rukou držet oba konce, střed švihadla přitlačit zápěstím druhé ruky k boku a prsty napodobit vybrnkávání; píšťala nebo saxofon = švihadlo na čtvrtiny nebo osminy před obličejem, naznačit hru na daný nástroj; klavír = švihadlo položit na stůl rozložené napnuté nebo vytvarované do vlnovky (klapky), hra na klavír prsty; triangel = uprostřed švihadla vytvořit smyčku a koncem švihadla na ni hrát apod.).
- Mikrofon.
- Hudební skupina „ŠKOLÁCI“ – skupinky dětí založí svoje seskupení (bubeník, kytarista, zpěvák...), pustíme reprodukovanou hudbu a děti se snaží napodobit skutečné hudebníky, využívají vytvořené nástroje. Variantou je vytvoření vlastního hudebního čísla bez pomoci reprodukové hudby. Svá vystoupení ukáží na velkém společném koncertě.
- Skákat dle notového záznamu – celá nota = kolébka, půlová nota = přeskok s meziskokem, čtvrt'ová nota = přeskok, osminka = přeskok střídnonož.
- Švihadlo na půl, rotovat před tělem v tempu hudby.
- Tanec svázaných dvojic.
- Vyťukávání rytmu dřevěnými držátky švihadla.



## VYUŽITÍ ŠVIHADEL V PRVOUCE, PŘÍRODOPISU, DĚJEPISU

- Vytvoření obrysu lidského těla, zvířat, popis jednotlivých částí, tělních soustav.
- Vytvoření listu dubu, lípy...
- Obrázek rostliny, příp. květu, ze švihadel – popis jednotlivých částí.
- Přírodnina, surovina, výrobek – povídání o švihadle.
- Měření – délka, hmotnost, objem švihadla.
- Lidské tělo – měření tepové frekvence před přeskoky švihadla a po přeskocích, porovnání tepové frekvence, nervová soustava – přenos vzruchů, neuron.
- Vytvoření cest „na mapě“, popis cesty do školy.
- Znázornění vzdálenosti planet od slunce, oběžné dráhy apod.
- Hodiny – velký kruh ze švihadel, děti = ručičky.
- Časová osa.



## VYUŽITÍ ŠVIHADEL NA LETNÍCH A ZIMNÍCH ŠKOLÁCH V PŘÍRODĚ

- Využití jako uzlovačky při učení základních uzlů.
- Vytvoření překážkových drah, prolézání „pavučinou“, chůze s vyloučením zraku po dráze vytvořené ze švihadel.
- Kondiční cvičení – různé přeskoky přes švihadlo na místě a z místa.
- Laso – hod švihadlem na kůl.
- Využití jako „štafetový kolík“ při různých štafetových hrách.
- Pomůcka k přetahování.
- Pomůcka k ohraničení prostoru, nebo jako mety.
- Pomůcka při lyžování dvojic a hrátkách na lyžích.

## Literatura

- APPELT, Karel., HORÁKOVÁ, Draha., NOVOTNÝ, Luboš. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2.
- BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. 4. změněné vyd. Praha: SPN, 1984. 375 s.
- BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. 4. změněné vyd. Praha: SPN, 1985. 370 s.
- BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. 1. vyd. Brno: MU, 2007. 92 s. ISBN 798-80-210-3067-1.
- BLAHUTKOVÁ, Marie a kol. *Psychomotorika pro tebe*. 1. vyd. Brno: CESA VUT, 2017. 142 s. ISBN 798-80-7204-954-7.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu. Tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 144 s. ISBN 978-80-247-3733-1.
- HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 2006. 65 s. ISBN 80-210-4010-6.
- JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. 164 s. ISBN 80-7068-181-0.
- KOPŘIVOVÁ, Jitka, VEVERKOVÁ, Lenka. *Kompenzační cvičení*. Brno: ÚTK PdF NU, 1996.
- KOS, Bohumil, TEPLÝ, Zdeněk. *Kondiční gymnastika*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1980.
- KNÍŽETOVÁ, Věra, KOS, Bohumil. *Strečink*. Praha: OLYMPIA, 1998. 80 s.
- LIVOROVÁ, Helena. *Názvosloví cvičení s nářadím. Metodický dopis*. Praha: ČÚV ČSTV, 1988. 160 s.
- MOTÁŇOVÁ, E. *Využití krátkých a dlouhých švihadel v různých pohybových aktivitách*. Bakalářská práce. Brno: FSpS, 2013. [cit. 7. 7. 2015]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/350567/fsps\\_b/BP.txt](http://is.muni.cz/th/350567/fsps_b/BP.txt)
- NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN 978-80-262-0628-6.
- NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, 2001. 244 s. ISBN 80-7178-555-5.
- PAVELKA, Roman. *69 nejlepších her pro děti – venku*. Brno: MC nakladatelství, 1998. 71 s.
- ŠERÁKOVÁ, Hana. *Cvičím pro zdraví a baví mě to*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4833-1.
- ŠERÁKOVÁ, Hana. *Švihadlo tradičně i netradičně pro děti předškolního věku*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-4833-1.
- ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál 1998, 1. vyd. ISBN 80-7178-264-5.
- ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her. Hry na hřišti a v tělocvičně*. 2. vyd. Leprez, 1997. ISBN 80-86061-04-3.
- ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her. Hry ve městě a na vsi*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988.

# Tištěné a elektronické publikace vzniklé na Katedře tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity

## 1) Tištěné publikace

(<https://is.muni.cz/auth/obchod/knihy/ped/tv>)

ADAMCOVÁ, Aneta, ŠERÁKOVÁ, Hana. *Taneční a pohybová výchova – Společenský tanec (náměty pro práci s žáky mladšího školního věku)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-7460-6.

BLAHUTKOVÁ, Marie, JONÁŠOVÁ, Daniela. *Využití hudebně pohybové výchovy v rytmické gymnastice*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 42 s. ISBN 978-80-210-4838-6.

HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 2006. 65 s. ISBN 80-210-4010-6.

JANOŠKOVÁ, Hana, TIHELKOVÁ, Tereza. *Cvičení a hry s overballem pro děti mladšího věku*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 2014. 68 s. ISBN 80-210-7700-3.

KRATOCHVÍLOVÁ, Simona, ZACHRLA, Jan. *Relaxační cvičení na 1. stupni ZŠ*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 44 s. ISBN 80-210-3830-6.

MIČKOVÁ, Hana, ŠERÁKOVÁ, Hana. *Severní Amerikou od Vikingů po současnost: (náměty pro práci s žáky mladšího školního věku)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 71 s. ISBN 978-80-210-4832-4.

MIČKOVÁ, Hana, ŠERÁKOVÁ, Hana. *Severní Amerikou od Vikingů po současnost: (náměty pro práci s žáky mladšího školního věku)*, 2. díl. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2014. 139 s. ISBN 978-80-210-6786-8.

ŠERÁKOVÁ, Hana. *Cvičím pro zdraví a baví mě to*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4833-1.

ŠERÁKOVÁ, Hana. *Švihadlo tradičně i netradičně pro děti předškolního věku*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-4833-1.

## 2) Elektronické publikace

JANOŠKOVÁ, Hana, ŠERÁKOVÁ, Hana, KOUŘILOVÁ, Iva. *Náměty na cvičení pro děti předškolního věku* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1354099>. ISBN 978-80-210-8370-7, 978-80-210-8371-4 (epub). ISSN 1802-128X.

JANOŠKOVÁ, Hana, ŠERÁKOVÁ, Hana. *Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1319456>. ISBN 978-80-210-8076-8, 978-80-210-8077-5 (epub). ISSN 1802-128X.

JANOŠKOVÁ, Hana, ŠERÁKOVÁ, Hana. *Náměty na rozcvičení s náčiním pro děti mladšího školního věku* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1344194>. ISBN 978-80-210-8276-2. ISSN 1802-128X

JANOŠKOVÁ, Hana, ŠERÁKOVÁ, Hana, MUŽÍK, Vladislav. *Zdravotně preventivní pohybové aktivity* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2018. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1402925>. ISSN 1802-128X

ŠERÁKOVÁ, Hana, NOVÁKOVÁ, Lucie. *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1354589>. ISBN 978-80-210-8349-3, 978-80-210-8350-9 (epub). ISSN 1802-128X.

VLČEK, Petr, PÁLENSKÁ, Eva, JAKUBCOVÁ, Kristýna, CHARVÁTOVÁ, Barbora, KŘIVOVÁ, Šárka, PELCOVÁ, Veronika. *Suchozemské pohybové pohádky* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2017. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1369920>. ISBN 978-80-210-8502-2, 978-80-210-8503-9 (epub). ISSN 1802-128X.

VLČEK, Petr, PELCOVÁ, Veronika, BODIŠOVÁ, Denisa, MLNAŘÍKOVÁ, Eva. *Vodní pohybové pohádky nejen pro předškoláky* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1356489>. ISBN 978-80-210-8413-1, 978-80-210-8414-8 (epub). ISSN 1802-128X.



## **Švihadlo tradičně i netradičně pro školáky**

**Mgr. Hana Šeráková, Ph.D.**

**PhDr. Mgr. Petr Vlček, Ph.D.**

Vydala Masarykova univerzita, Žerotínovo nám. 617/9, 601 77 Brno

1., elektronické vydání, 2018

ISBN 978-80-210-8949-5

