

Obsah

Úvod.....	6
Švihadlo.....	7
Základní manipulace se švihadlem v gymnastice.....	8
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
Činnosti se švihadlem pro rušnou část hodiny TV.....	11
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
Činnosti se švihadlem pro průpravnou část hodiny TV	24
Příklady uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení se švihadlem.....	24
Příklady rozcvičení ve dvojicích	25
Rychlé dvojice.....	26
Tajné zprávy.....	26

Činnosti se švihadlem pro hlavní část hodiny TV	28
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
Činnosti se švihadlem pro závěrečnou část hodiny TV.....	55
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
Tělovýchovné chvílky se švihadlem	63
Využití švihadel v ostatních vzdělávacích předmětech	65
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
Literatura	69