

OBSAH

Úvodem	3
Využití švihadel v tělesné výchově	4
Metodické a organizační pokyny	6
Přehled rozdělení cvičební látky	13
Krátké švihadlo	
Přeskoky	14
Jednotlivci	14
Přeskoky na místě	14
Přeskoky z místa	30
Dvojice	35
Trojice	43
Větší celky	44
Cvičení s krátkými švihadly	46
Jednotlivci	46
Dvojice	57
Větší celky	62
Příklady využití krátkých švihadel závodivou a herní formou	66
Dlouhé švihadlo	
Podběhy	75
Přeskoky	82
Cvičení s dlouhým švihadlem	93
Příklady využití dlouhého švihadla závodivou a herní formou	94
Literatura	98