

Moderní gymnastika - švihadlo:

- rušná hra „Na čerta a sochy“
- průpravná část – cvičení se švihadlem a hudebním doprovodem
- základní manipulace se švihadlem v gymnastice
 - délka švihadla, výběr švihadla
 - držení švihadla
 - komíhání švihadla
 - oblouky, kruhy, kroužení švihadlem
 - předávání švihadla
 - vypouštění, vyhazování a chytání švihadla
 - obtáčení a namotávání švihadla
 - přeskoky švihadla
 - kolébky (švihadlo pod špičky a pod paty)
 - přeskoky snožmo, jednož, zkřížmo, roznožmo, střídmonož („koníčky“)
 - na místě a z místa
 - bez meziskoku a s meziskokem
 - přeskoky s kroužením vpřed, vzad
 - přeskoky s křížením paží („vajíčko“)
 - přeskoky s násobeným švihem (dvojšvih)
- sestava se švihadlem:
 - 8x přeskok přes švihadlo vpřed střídmonož (koníčky)
 - 4x bočné kruhy střídavě vpravo a vlevo
 - 2x přeskok vpřed s meziskokem
 - 2x přeskok vpřed
 - 1x dvojšvih (nebo najíčko)
- kondiční skákání přes švihadlo s hudebním doprovodem
- hlavolam se švihadlem (namotávání a vymotávání)
- improvizace se švihadlem („Toreadoři“)
- relaxace se švihadlem – („kreslení“ obrázků, „psaní“ jména...)

Podrobnější informace a náměty naleznete v elektronické publikaci Švihadlo tradičně i netradičně pro školáky (Šeráková, Vlček, 2018), <https://munispace.muni.cz/book?id=1007>.