



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
**ROPE SKIPPING/JUMP ROPE—SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLA**  
Mgr. Jana Černá



**Červen**  
**2022**

**Cílem kurzu je seznámit účastníky  
s rope skipping/jump rope—skákáním přes různě dlouhá švihadla**

**Teoretická část** vysvětluje pojem rope skipping/jump rope (skákání přes švihadla), národní i světovou historii rope skippingu. Popisuje typy švihadel a vhodnost využití pro jednotlivce, dvojice, malé skupiny i velké skupiny. Seznamuje s využitím švihadel v rámci volnočasových aktivit, školní TV, kondičního tréninku a závodního rope skippingu. Popisuje kritéria pro výběr hudební předlohy pro rozcvičení, kondiční cvičení a pohybovou skladbu. Popisuje závodní disciplíny jednotlivců a družstev a disciplíny long rope 10m lano.

**Praktická část** uvede účastníky do světa švihadel. V praxi budeme využívat švihadla: single rope (pro jednotlivce), the two in the loop (pro cvičení ve dvojicích), double dutch (dvě dlouhá švihadla) a long rope (10m lano).

**3400,- Kč**  
**16 hodin**

### **O KURZU**

**Cílová skupina:** trenéři dětí a mládeže, učitelé TV, rodiče sportujících dětí

**Kdy:** sobota, neděle od 9 do 18 hod.,

**Termín semináře:** 25.—26. 6. 2022

**Rozsah:** teoretická a praktická část

Teorie: celkem 6,5 hod.

Praktická část: 9,5 hod.

**Výstup:** Osvědčení o absolvování

### **DŮLEŽITÁ DATA**

**Místo:** UK FTVS tělocvična blok F

José Martiho 31, Praha 6

**Cena za kurz:** 3400,- Kč

**Přihlášky:** do 17.6. 2022

**Informace přihlášení:** [jcerna@ftvs.cuni.cz](mailto:jcerna@ftvs.cuni.cz)

Mgr. Jana Černá

**Informace o kurzu:** 604 269 234 Beránková

**Počet míst omezen. Neváhejte s přihlášením!**