
Rope skipping - skákání přes švihadla

| | |
|---------------------|--|
| Termín: | 22. - 23. 10. 2022 |
| Rozsah: | 16 hodiny |
| Výstup: | Osvědčení o absolvování |
| Kontakt: | Jana Černá, jcerna@ftvs.cuni.cz |
| Popis kurzu: | Kurz je zaměřen na získání základních teoretických znalostí a praktických pohybových dovedností v oblasti rope skipping/jump rope - skákání přes švihadla. Účastníci kurzu se naučí základní techniky a dovednosti skákání přes různě dlouhá švihadla. Naučí se rejstřík pohybových dovedností pro cvičení jednotlivce (single rope), cvičení dvojic (the two in the loop), cvičení skupin s jedním i více švihadly (travelling), dlouhé lano (long rope 4m a 10m), double dutch (dvě dlouhá protisměrně kroužící švihadla). Využití švihadel v rušné i průpravné části rozcvičení s hubení předlohou. |