



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



**duben
2019**

**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: 27.—28. 4. 2019

Rozsah: teoretická a praktická část

Teorie: celkem 5,5 hod.

Praktická část: 9,5 hod.

Výstup: Osvědčení o absolvování

DŮLEŽITÁ DATA

Místo: Loděnice FTVS UK

Vodácká 1,
170 00 Praha 7 - Troja.

Cena za kurz: 3400,- Kč,- Kč

Přihlášky: do 20. 4. 2019

Informace přihlášení: denně 8,00 - 15,00,

PaedDr. Lada Novotná, Inovot-
na@ftvs.cuni.cz , tel. 220 17 2250

Informace o kurzu: 604 269 234 Beránková

Počet míst omezen. Neváhejte s přihlášením!