

TÝDENNÍ VÝZVA SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

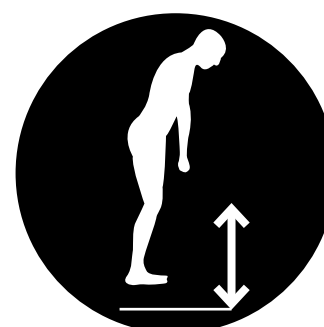


„Disciplína Odznaku všestrannosti zaměřená na rozvoj vytrvalosti, koordinace a síly“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

1/ Kotníkové výskoky

- 1. stupeň 2x 15 opakování
- 2. stupeň 3x 20 opakování



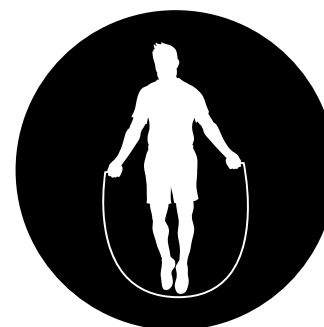
2/ Běh na místě

- 1. stupeň 2x 30 s
- 2. stupeň 3x 40 s



3/ Skok/krok přes švihadlo

- 1. stupeň – opakovat 10x
Špičky nohou zvednout od země a vložit pod ně švihadlo. Poté přesunout váhu na špičky a otáčivým pohybem, který vychází z pokrčených loktů a uvolněných zápěstí přesunout švihadlo směrem dozadu za tělo.
- 2. stupeň – přeskok volným stylem 30 s
(přeskok vpřed 30 s, přeskok vzad 30s nebo přeskok střídnož 30 s)



Porazíš mistra Evropy? Vyzkoušej si na konci týdne, jaký uděláš výkon v této disciplíně (podívej se před tím na instruktážní video).

Svůj výsledek nezapomeň zapsat do karty žáka [ZDE](#)

**Tomáš
Verner**

krasobruslení

**Skok přes
švihadlo**

instruktážní video

[ZDE](#)

