

Škôlka so švihadlom



Počet hráčov: ľubovoľný

Cieľ hry: rozvoj obratnosti a vytrvalosti
Pomôcky: švihadlo (jedno alebo viac podľa počtu hráčov)

Pravidlá hry:

Škôlka má desať tried (cvikov). Prvý, najľahší cvik hráč opakuje desaťkrát, druhý, o niečo ťažší, deväťkrát a takto postupuje až k najťažšiemu cviku, ktorý spraví len raz.

Ak hráč urobí chybu, musí celú triedu zopakovať. V prípade, že viac hráčov hrá s jedným švihadlom, po každej chybe nastupuje ďalší hráč a začína tam, kde naposledy skončil (kde spravil chybu).

Ak má každý hráč svoje švihadlo, súťažia navzájom tak, že víťazom je hráč, ktorý ako prvý absolvuje všetkých desať tried.

1. trieda: Preskakujeme znožmo. 10x



1

6. trieda:

Preskakujeme znožmo, ale švihadlo točíme obrátene (zozadu dopredu). 5x

6

8. trieda: Preskakujeme striedavo znožmo a s prekríženými nohami, ale švihadlo točíme obrátene. 3x

8

7. trieda: Preskakujeme striedavo znožmo a s prekríženými nohami. 4x

7

2. trieda: Preskakujeme tak, že striedavo dopadáme na pravú a na ľavú nohu. 9x



2

3. trieda: Preskakujeme na pravej nohe. 8x



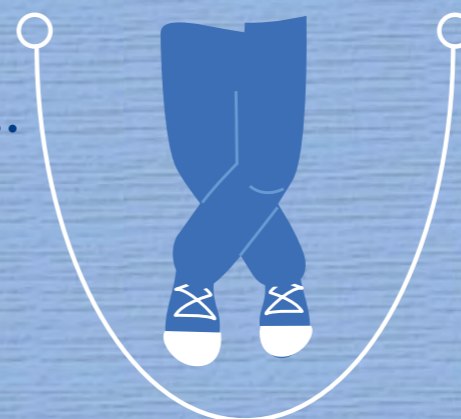
3

5. trieda: Preskakujeme s prekríženými nohami. 6x

5

4. trieda: Preskakujeme na ľavej nohe. 7x

4



10. trieda: Vajíčko – preskočíme znožmo, ale ruky prekrížime pred telom. 1x

10

9. trieda: Preskakujeme na jednej (ľubovoľnej) nohe, ale švihadlo točíme obrátene. 2x

9

