

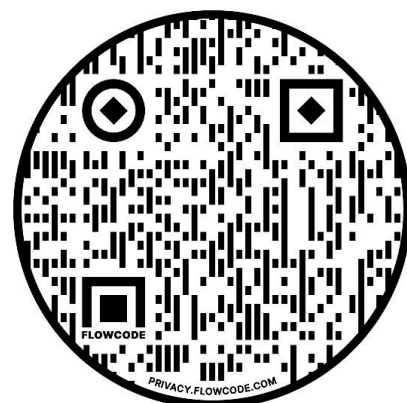
## ŠVIHADLO



K dispozici jsou dvě švihadla různých délek pro 2 sportovce.

Při skákání přes švihadlo se můžeš naučit 4 základní techniky – snožmo, po jedné noze, boxer, běh přes švihadlo. Ukázky techniky přes švihadlo najdete také na klubovém webu [www.basketzdarns.cz/videosekce](http://www.basketzdarns.cz/videosekce) nebo odkazem z QR kódu - video ŠVIHADLO.

- **SNOŽMO** – skáče se s nohama lehce od sebe (5 cm), paty se při skákání nedotýkají země, švihadlo se přeskakuje na každý odraz
- **PO JEDNÉ NOZE** – skáče se pouze po jedné noze, pata se při skákání nedotýká země, švihadlo se přeskakuje na každý odraz + střídají nohy po cca 20ti přeskokcích
- **BOXER** - skáče se pouze odrazem z jedné nohy v rytmu pravá – pravá – levá – levá – pravá – pravá – levá – levá + švihadlo se přeskakuje na každý odraz, pata se při skákání nedotýká země
- **BĚH PŘES ŠVIHADLO** – přes švihadlo se běží na místě s pravidelným střídáním nohou po odrazu – pravá – levá – pravá – levá - ..... - švihadlo se přeskakuje na každý odraz, pata se při skákání nedotýká země



### VLČÍ VÝZVY:

Vyzkoušej si jednotlivé výzvy a zkus se zlepšovat, zasoutěžit sám proti sobě nebo kamarádovi.

1. **ČAS** - Vyzkoušej kolik přeskoků (od každé techniky) zvládneš za 30 vteřin nebo 1 minutu.
2. **MAX** - Vyzkoušej, kolik přeskoků (od každé techniky) zvládneš bez jediné chyby
3. **3 CHYBY** – vyzkoušej kolik přeskoků (od každé techniky) zvládneš s maximálně třemi chybami
4. **STOVKA** – vyzkoušej, za jak dlouho zvládneš 100 přesků (od každé techniky)

*Prosíme všechny sportovce a návštěvníky, aby s poskytnutými pomůckami zacházeli obezřetně a vraceli je na místo.*

*Děkujeme – BK VLČI Žďár.*

