

Školka se skákací gumou



1 Postavíme se doprostřed obdélníka, vyskočíme a při dopadu sešlápneme každou nohou gumu. Pokud je guma pod chodidly, je to správně. Pak se vrátíme skokem zpět do středu do stoje spojného.

Počet hráčů: tři

Cíl hry: rozvoj zručnosti, obratnosti, vytrvalosti

Pomůcky: skákací guma (koupená nebo prádlová o délce asi 4 m, sešitá)

Pravidla hry:

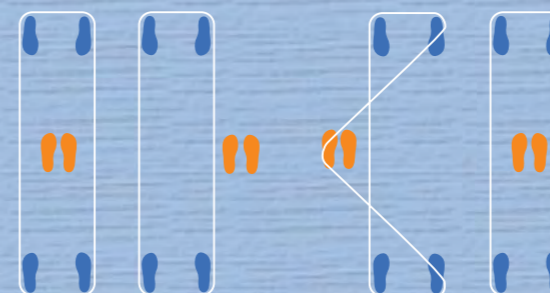
Potřebujeme gumu dlouhou asi 4 m, jejíž konce jsou pevně sešité k sobě. Dva hráči si stoupnou čelem k sobě, nohy rozkročené, gumu si navléknou pod kotníky. Stojí v takové vzdálenosti od sebe, aby guma byla napjatá. Guma tvoří obdélník. Třetí hráč přeskakuje. Pokud udělá chybu, nahradí některého spoluhráče a ten jde přeskakovat. Sestava se skládá z pěti tříd, které se liší výškou umístění gumy. Každá třída obsahuje 6 cviků (kroky 1–6). První tři třídy se skáčou, další se „chodí“ (nohy se bez skákání přesunují a přetahují gumu).

Cviky ve všech třídách jsou stejné.

1. třída: pod kotníky
2. třída: polovina lýtek
3. třída: ve výši kolen
4. třída: polovina stehen
5. třída: ve výši zadečku

6

Ze stoje spojného ve středu obdélníka vyskočíme tak, že dopadneme oběma nohama vpravo vně gumy, výskokem táhneme gumu oběma nohama doleva a doskočíme za levou část gumy. Výskokem necháme gumu vrátit do původní polohy, abychom stáli uvnitř obdélníka.



2

Ze stoje spojného ve středu obdélníka vyskočíme a dopadneme oběma nohama vně gumy. Pak se opatrně otočíme o 180 stupňů, guma obtáhne nárt. Z tohoto postavení se výskokem vrátíme do stoje spojného uvnitř obdélníka.

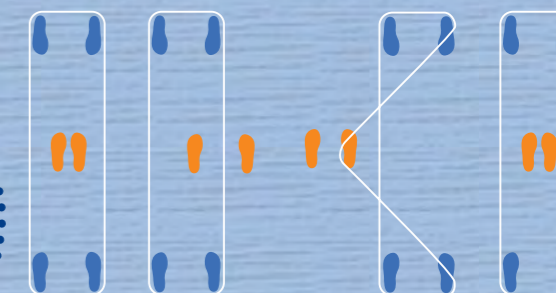


3

Postavíme se ze strany vně obdélníka čelem k jeho středu a vyskočíme tak, abychom jednu delší stranu gumy na nártěch přesunuli přes druhou delší stranu. Pak následuje čtvrtobrat, úkrok vlevo a z tohoto postavení výskok a dopad do středu do stoje spojného.

5

Ze stoje spojného ve středu obdélníka vyskočíme tak, že levá noha zůstane uvnitř, pravá vně. Dalším výskokem přetáhneme gumu u pravé nohy přes levou. Výskokem se vrátíme zpět, oběma nohama do středu.



4

Postavíme se ze strany vně obdélníka zády k jeho středu a vyskočíme tak, abychom jednu delší stranu gumy na patách přesunuli přes druhou delší stranu. Pak následuje čtvrtobrat, úkrok vpravo a z tohoto postavení výskok a dopad do středu do stoje spojného.

