

PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO - „ŠKOLKA“

10 x přeskoky snožmo, kroužením vpřed

9x přeskoky střídnož – koníček, kroužením vpřed

8x přeskoky zkřížmo, kroužením vpřed

7x přeskoky jednož pravá, kroužením vpřed

6x přeskoky jednož levá, kroužením vpřed

5x přeskoky snožmo, kroužením vzad!!

**4x kroužení švihadla vpřed, švihadlo protáhnout přes zvednuté obě špičky,
pak obě paty**

**3x kroužení švihadla vzad, švihadlo protáhnout přes zvednuté obě paty,
pak obě špičky**

2x přeskoky střídnož – střídavě pravá, levá, kroužením vpřed

1x přeskok snožmo, kroužením zkřížmo vpřed – panenka x vajíčko



