

Školka se švihadlem

Verze A:

- 10x s jednou nohou nakročenou
- 9x snožmo s meziskokem
- 8x snožmo bez meziskoku
- 7x snožmo s meziskokem „pozadu“ (švihadlo se točí zepředu do zadu)
- 6x snožmo bez meziskoku pozadu
- 5x s nohama křížem dopředu (s meziskokem nebo bez)
- 4x s nohama křížem dozadu (s meziskokem nebo bez)
- 3x na jedné noze
- 2x na druhé noze
- 1x vajíčko s rukama překříženými (nebo dvojšvih – na jedno vyskočení švihadlo 2x proletí pod nohama)

Verze B:

1. Deset přeskoků snožmo.
2. Devět přeskoků, dopady střídavě pravým a hned nato levým chodidlem při každém skoku.
3. Osm přeskoků na pravé noze
4. Sedm přeskoků na levé noze.
5. Švihadlo držíme složené v jedné ruce, točíme zdvojeným provazem pod nohama a 6x ho přeskočíme.
6. Pětkrát přeskok na levé noze, švihadlo točíme v protisměru.
7. Čtyřikrát přeskok na levé noze, švihadlo točíme opačným směrem.
8. Tři přeskoky snožmo, švihadlo krouží v protisměru.
9. Dvakrát houpačka - švihadlo se podvlékne nejdřív pod špičku chodidel a pak přesune váhu z pat na špičky a táhne provaz dál za tělo.
10. Panenka (vajíčko). 1X

Školka s míčem

Míč se hází na zeď a po odrazu se chytí.

Verze A:

- 10x házíme jednou rukou
- 9x druhou rukou
- 8x před chycením balonu tlesknout
- 7x stát s nohama křížem
- 6x stát na jedné noze
- 5x na druhé noze
- 4x hodit míč pod jednou nohou
- 3x hodit míč pod druhou nohou
- 2x hodit a otočit se kolem své osy
- 1x hodit pod nohou a otočit se kolem své osy (nebo hodit normálně, otočit se a tlesknout)

Verze B:

- de-sít-ky a na každou slabiku hodíte míč o stěnu a chytněte do obou rukou (tzn. 3 ×)
- de-vít-ky - balon hodíte o stěnu, nechte ho spadnout o zem a chytněte do obou rukou (3 ×)
- os-mi-čky - hodíte o stěnu a tleskněte před tělem (3 ×)
- sed-mi-čky - hodíte o stěnu a tleskněte před i za tělem (3 ×)
- šest-ky - hodíte a chytněte pouze pravou rukou (2 ×)

- pět-ky - hod'te a chyt'te pouze levou rukou (2 ×)
- čtyř-ky - hod'te pod pravou nohou a chyt'te obouruč (2 ×)
- troj-ky - hod'te pod levou nohou a chyt'te obouruč (2 ×)
- dvoj-ky - hod'te zády ke zdi, otočte se a chyt'te obouruč (2 ×)
- jed-ni-čky - hod'te obouruč o zeď, otočte se o 360 stupňů a chyt'te (3 ×)

Verze C:

- 10 × driblujte pravou rukou (jedná se o počet úderů o zem)
- 9 × driblujte levou rukou
- 8 × driblujte na střídačku oběma rukama
- 7 × hod'te míč pod pravou nohou a chyt'te obouruč
- 6 × hod'te míč pod levou nohou a chyt'te obouruč
- 5 × vyhod'te míč do vzduchu, tleskněte a chytněte
- 4 × vyhod'te míč do vzduchu, dvakrát tleskněte a chytněte
- 3 × vyhod'te míč do vzduchu, dřepněte a chytněte
- 2 × vyhod'te míč do vzduchu, tleskněte před i za tělem a chytněte
- 1 × hod'te míč o stěnu, otočte se o 360 stupňů a chytněte

Školka s gumou

