



ŠPORT

14. 4. 2020

Vaje s kolebnico

Vzami kolebnico (lahko tudi navadno vrv), ki si jo prilagodi glede na svojo višino.

Splošno ogrevanje:



Lahkoten tek 10 min.

Sledijo gimnastične vaje za ogrevanje. <https://www.youtube.com/watch?v=V6IfvF5xe8A>

Vadba: Izvajaj naslednje vaje s kolebnico. Vsako od vaj izvajaj od 3 – 5 min.

- ✓ Sonožno preskakovanje kratke kolebnice na mestu, tudi z vmesnim poskokom in vrtenjem kolebnice naprej.



illustrations of.com #1363676



WorkoutLabs.com



- ✓ Enonožno preskakovanje kolebnice izmenično z desno in z levo nogo.



- ✓ Sonožno preskakovanje kolebnice na mestu in tudi z vmesnim poskokom in vrtenjem kolebnice nazaj.



- ✓ Enonožno preskakovanje kolebnice v lahkotnem teku naprej.

