

ŠPORT, torek, 24. 3. 2020

1. OGREVANJE

Dobro ogrej zapestja, gležnje, vrat. Naredi še 3 gimnastične vaje po svojem izboru.

2. KOLEBNICA

- Teci in preskakuj kolebnico.
- Kolebnico **preskakuj na mestu z vmesnimi poskoki**.
- Preskakuj kolebnico **na mestu brez vmesnih poskokov**.
- Preskakuj kolebnico samo **po desni nogi** in nato še **po levi nogi**.
- Poskusi še vrteti kolebnico **nazaj** in skakati.
- Lahko poiščeš še **svoje vzorce** preskokov.

