

Ponedeljek, 23. 3.

ŠPORT

2 X TEK OKROG HIŠE (Če je možnost, seveda.)

SKAKANJE S KOLEBNICO (Če je nimaš, najdi doma kakšno dolgo vrv. V primeru, da tudi tega nimaš pa poskakuj in si zamišljaj, da jo imaš v rokah. To je nevidna, čudežna kolebnica. 😊)

1. Prava dolžina kolebnice je taka:

STOPI NA SREDINO KOLEBNICE, ROČAJA NAJ TI SEGATA DO PAZDUHE.

Ker veliko izbire verjetno nimaš, bo vsaka vrv dobrodošla, če le ni prekratka. 😊

2. SONOŽNI POSKOKI

- najprej skači brez medskoka, nato še z medskokom,
- skoki naj bodo nizki,
- kolebnico vrti z zapestji, ne s celo roko.

3. IZMENIČNI POSKOKI

4 X po levi, 4x po desni nogi

4. KOLEBNICO VRTI NAZAJ in preskakuj

5. PRESKAKOVANJE V TEKU

6. IZMISLI SI SVOJ VZOREC PRESKAKOVANJA

