

VAJE NA POSTAJAH.

Pojdi na travnik v bližini hiše.

Za ogrevanje teči 2 kroga okrog travnika v počasnem tempu.

Izvedi gimnastične vaje za vse dele telesa (od glave do nog).

V vsakem vogalu travnika si določi eno postavo (skupaj 4 postaje).

Premikaj se iz postaje na postajo in na vsaki postaji izvedi nloge:

1. postaja: 20 sonožnih poskokov s kolebnico
2. postaja: 20 počepov
3. postaja: 20 sonožnih poskokov, skoči čim višje
4. postaja: sklece (naredi toliko ponovitev, kolikor zmoreš)

Ko opraviš vse vaje preteci še 2 kroga v počasnem teku, nato vaje ponovi še enkrat (še en krog).

Za zaključek preteči še 2 kroga v počasnem tempu.