

SKAKANJE S KOLEBNICO

ZA OGREVANJE NAJPREJ:

- TEČEMO NA MESTU 2 MINUTI (LAHKO TUDI OKROG HIŠE)
- OGREJ VSE DELE TELESA OD GLAVE DO PRSTOV NA NOGI

VSE NALOGE SMO IZVEDLI ŽE V ŠOLI, ZATO TI GOTOVO NE BO TEŽKO.

POIŠČI KOLEBNICO ALI VRVICO, KI JO BO NADOMESTILA. Z NJO IZVEDI NASLEDNJE NALOGE:

1. PREPOGNJENO KOLEBNICO POLOŽI NA TLA IN JO Z NOGAMI SKUPAJ PRESKAKUJ NAPREJ IN NAZAJ 10 KRAT.
2. Z NOGAMI SKUPAJ PRESKAKUJ KOLEBNICO TAKO, DA 10 KRAT SKOČIŠ LEVO IN DESNO (KOT SLALOM).
3. Z ENO NOGO PRESTOPI KOLEBNICO TAKO, DA IMAŠ KOLEBNICO MED NOGAMI (ŠE VEDNO JE NA TLEH) IN JO IZMENJAJE Z NOGAMI PRESKOČI 10 KRAT.

PRIMI KOLEBNICO V ROKE IN IZMERI PRAVO DOLŽINO ZA PRESKAKOVANJE (SE ŠE SPOMNIŠ KAKO SMO TO POČELI V TELOVADNICI?)



1. PRESKOČI KOLEBNICO ČIMVEČKRAT (LAHKO NA MESTU ALI V TEKU).

