ŠPORT – SKOKI ČEZ KOLEBNICO

Če imaš doma kolebnico, si jo pripravi, če je nimaš, prosi starše, naj ti odrežejo kos debelejše špage. Kako dolga mora biti? Špago prepogneš na polovico. Z nogami stopiš na sredino kolebnice, konca kolebnice primeš z rokama in ju potegneš proti ramenom. Segati ti morata do podpazduhe. Čisto spodaj, na dnu lista, je posnetek z razlago.

Današnja naloga je: PRESKAKOVANJE KOLEBNICE

Kolebnico najprej položi na tla, jo raztegni in vsako od spodnjih vaj ponovi najmanj 3-krat.

Za pomoč imaš ta film:



<https://www.youtube.com/watch?v=hfCAGbwTYiE>

Vaje:

* tek naprej in nazaj ob kolebnici
* tek bočno ob kolebnici
* tek naprej in nazaj nad kolebnico
* enonožni poskoki iz noge na nogo preko kolebnice
* sonožni poskoki preko kolebnice
* enonožni poskoki po levi in desni nogi preko kolebnice

Zdaj kolebnico primi in vsako od spodnjih vaj naredi 10-krat:

* sonožno preskakovanje kolebnice z vmesnim poskokom
* sonožno preskakovanje kolebnice brez vmesnega poskoka
* preskakovanje kolebnice v teku



<https://www.youtube.com/watch?v=6ftxfwdAcC4>

(Zanemarite reklamo Krke.)