

Ponedeljek, 1.2. 2021

ŠPO

Kolebnica



Tudi ta teden bomo nadaljevali s skoki s kolebnico. Nekateri to že dobro znate, kar smo v šoli že preverili, drugi pa boste še povadili. Saj bo šlo.

Do vrnitve v šolo se naučite 10 X preskočiti kolebnico sonožno in tek s kolebnico.



Tiste, ki to že znate, pa čaka trši oreh.

Na spodnji povezavi najdete vaje s kolebnico, ki jih že znate ter zahtevnejše vaje. Poskusite jih opraviti vsaj nekaj. Na primer:

- poskoki na eni nogi (levi in desni) na mestu ali v gibanju,
- menjava leve in desne noge v poskokih,
- poskoki z vrtenjem kolebnice nazaj....



Vaje s kolebnico

V šoli bomo vadili tudi naloge z dolgo kolebnico.



