

10. 2. 2022

ŠPO

Kolebnica



Tudi danes bomo nadaljevali s skoki s kolebnico.

Poskušaj 10 X preskočiti kolebnico sonožno in teči 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](#)