

PRAKTIČEN DEL:

Na tla si nariši koordinacijsko lestev, ki ima vsaj 8 kvadratov (en kvadrat naj ima mere: 40cm dolžine in 30 cm širine).

Za risanje uporabi krede, lahko pa si lestev narediš tudi z debelejšim lepilnim trakom, ki ga enostavno zalepiš na tla (in pozneje tudi odlepiš).

KO SMO PRIPRAVLJENI NAREDIMO KRATEK TRENING, KI GA NAJDEMO NA SPODNJI POVEZAVI:

<https://www.youtube.com/watch?v=cECQ2gDODck>

VAJE NA POSNETKU:

1. SKIPING (stopaš v vsak kvadrat z eno nogo)
2. SKIPING (stopaš v vsak kvadrat z obema nogama)
3. BOČNI SKIPING (iz obeh strani lestve)
4. TEK NAPREJ NAZAJ – OB STRANI LESTVE V VSAK KVADRAT (naredimo iz obeh strani lestve)
5. SONOŽNI POSKOKI V VSAK KVADRAT
6. DESNA NOGA V KVADRATEK, LEVA NOGA V KVADRATEK, DESNA NOGA IZ KVADRATKA, LEVA NOGA IZ KVADRATKA...
7. BOČNO PREHAJANJE LESTVE (pazi na prenos teže)
8. SKIPING OB LESTVI, Z ENO NOGO GREŠ V KVADRATEK IN VEN IZ NJEGA (ponoviš na obeh straneh lestve)
9. SONOŽNI POSKOKI: 2 NAPREJ, 1 NAZAJ.
10. SKIPING: 2 NAPREJ, 1 NAZAJ
11. DESNA NOGA IZ KVADRATKA, LEVA NOGA IZ KVADRATKA, DESNA NOGA V KVADRATEK, LEVA NOGA V KVADRATEK, SE PREMAKNEŠ ZA ENO POLJE NAPREJ (DESNA NOGA NAPREJ, LEVA NOGA NAPRE) IN VAJO PONOVIŠ.

PA NE POZABI, ČE ŠPORTAŠ BO TVOJE POČUTJE BOLJŠE 😊