

“Če ne morete leteti, tecite. Če ne morete teči, hodite. Če ne morete hoditi, se plazite. Karkoli že počnete, pojdite dalje.”

Martin Luther King, borec za človekove pravice

Pozdravljene učenke in učenci izbirnega predmeta Šport za sprostitev

POSKOKI S KOLEBNICO

V kolikor kolebnice nimate, skačete brez kolebnice. Bistvo je miganje in zvišanje frekvence srčnega utripa - medpredmetna povezava s predmetom šport.

NA MESTU

- SONOŽNO Z VMESNIM POSKOKOM
- SONOŽNO BREZ VMESNEGA POSKOKA
- VRTENJE KOLEBNICE NAZAJ
- KRIŽANJE KOLEBNICE NAPREJ IN NAZAJ

V GIBANJU

- TEK ČEZ KOLEBNICO (vmesni koraki)
- TEK SAMO Z DESNO ALI LEVO NOGO ČEZ KOLEBNICO
- TEK 1X LEVA, 1X DESNA NOGA Z VMESNIMI POSKOKI
- GIBAMO SE NAZAJ, KOLEBNICO VRTIMO NAPREJ
- GIBAMO SE NAZAJ, KOLEBNICO VRTIMO NAZAJ
- GIBAMO SE NAPREJ, KOLEBNICO VRTIMO NAZAJ
- BOČNO GIBANJE

Za tiste, ki si želite več, pa pripenjamo link s 50 različnimi načini poskokov čez kolebnico.

<https://www.primus-vadbe.si/50-vaj-s-kolebnico-50-jump-rope-exercises-to-build-a-better-body/?fbclid=IwAR2i9R5o0FUm3fYsN7JfyyEI7JYr3G7U3sK05SZecDPriF33jCOAVhhul8Y>