Gibalne urice 4.del

Ta teden ponovite poskoke čez kolebnico. Se še spomnite mojih treh skrivnosti?

1. Kolebnica naj bo dovolj velika (če stopiš nanjo so konci nekje pod pazduhami)
2. Kolebnico najprej zavrti, nato skoči. Ne oboje hkrati.
3. Začni počasi, in postopoma povezuj poskoke med seboj. Pazi, da kolebnice ne vrtiš preveč sunkovito.

Cilj je, da ti uspe 10x povezano preskočiti.

Tisti, ki ste že mojstri, pa poskusite 10x preskočiti na tri različne načine- sonožno, z vmesnim poskokom, v teku, z vrtenjem nazaj, po eni nogi,…

Pošiljam vam tudi nekaj mojih idej, kako se lahko s kolebnico/ vrvjo pozabavate skupaj z družino:

<https://youtu.be/DyyI9TcZScw>

Učiteljica Tina