
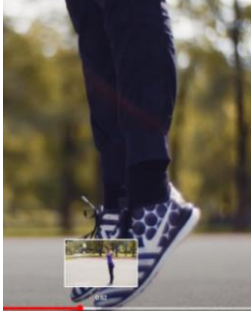


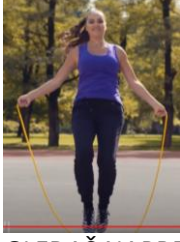



ŠPORT

PRESKAKOVANJE KOLEBNICE

- Usklajeno delajo z rokami in nogami.
- Pridobivajo gibalne izkušnje s prvinami gimnastike.
- Preskočijo kolebnico 6 krat zapored.



		
PREVERI DOLŽINO KOLEBNICE. STOPI NA KOLEBNICO IN SEGATI TI MORA DO PODPAZDUHE.	VADI POSKOKE BREZ KOLEBNICE. SKAČI PO PRSTIH.	KOLEBNICO DAŠ ZA TELO V VIŠINI KOLEN. ROKI PREDROČIŠ IN NAREDIŠ POSKOK.
		
KOLEBNICO VRTIŠ SAMO V ZAPESTJU.	GLEDAŠ NAPREJ IN NE V NOGE.	

Vadbena enota s kolebnico

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