Pozdravljeni !

Danes imate uro atletike.

Odpravite se ven, primerno obuti in oblečeni.

Začnite z 10 minutami hoje.

Ustavite se in naredite vaje za ogrevanje . ( kroženje z rokami , trupom in nogami – vse po 10 x )

Naredite izpadni korak vstran in naprej.

Ponovite atletsko abecedo.

* Nizki skiping
* Visoki skiping
* Hopsanje
* Križni koraki
* Prisunski koraki
* Škarice
* Tek s povdarjenim odrivom
* Poskoki po eni nogi
* Sonožni kratki poskoki
* Sonožni dolgi poskoki
* 2 x kratka šprinta po 10 sekund
* Hoja po prstih
* Hoja po petah
* 2 x kratka šprinta po 10 sekund
* Hoja

Zaključite z vajami za moč ( skledce, trebušnjaki, zakloni, počepi in vojaśke vaje – vse po 10).

Opravite 2 seriji.

Nasvidenje

Erika Trnovec