Kolebnica

Ogrevanje: par minut teka (lahko tudi na mestu) + osnovne gimnastične vaje od glave navzdol.

Kolebnica – preskoki (sonožni, enonožni, z vmesnim poskokom in brez, z noge na nogo, tek, na eni nogi in vse lahko še z vrtenjem kolebnice nazaj). Kdor to osvoji lahko še s križanjem kolebnice in z dvojnim vrtenjem.

Vse to imate lepo preko spodnje povezave v filmčku prikazano:

<https://www.youtube.com/watch?v=K3TNC-HDbeQ&t=3s>

Preskokom s kolebnico dodajte še eno od naslednji aktivnost zunaj na svežem zraku:

Hoja ali tek v naravi (na dvorišču ali v gozdu – odvisno od možnosti) ali kolesarjenje – ne pozabit na čelado (mlajši v spremstvu staršev).

Lepo se imejte in veliko se smejte.

Kaja in Goran