

Atletika – vaje s kolebnico



Vzamete kolebnico (lahko tudi navadno vrv), ki si jo prilagodi glede na svojo višino. Če je kolebnica predolga jo ovijemo okrog zapestja ene ali obeh rok.

Splošno ogrevanje: Lahkoten tek 10 min. Gimnastične vaje za ogrevanje.

V pomoč ti je lahko posnetek:

<https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc>

Glavni del:

Izvajajte naslednje vaje s kolebnico: *Vsako od vaj izvajajte 3 min*

- sonožno preskakovanje kratke kolebnice na mestu, tudi z vmesnim poskokom in vrtenjem kolebnice naprej
- enonožno preskakovanje kolebnice z desno in izmenično z levo nogo,
- sonožno preskakovanje kolebnice na mestu in tudi z vmesnim poskokom in vrtenjem kolebnice nazaj,
- enonožno preskakovanje kolebnice v lahnem teku naprej, – poskoki z dvojnim prehodom kolebnice pod nogami,
- sonožni poskoki s križnim držanjem rok.

Zaključni del:

Umirjanje in raztezne gimnastične vaje

