

## IGRA POSKOKOV

POTREBUJEŠ ŠPORTNO OPREMO TER KREDO ALI BARVNI LEPILNI TRAK S KATERIM BOŠ NARISAL KVADRAT.



**OGREJ** SE S TEKOM NA MESTU V KVADRATU.

→ 1 MINUTO

**DIHAJ** – 20 SEKUND (GLOBOK VDIH SKOZI NOS IN POČASEN IZDIH SKOZI USTA)

→ PONOVI ŠE 1X TEK 1 MIN

**SEDAJ PA PREIZKUSI SVOJE MOŽGANE IN SE PODAJ V MORJE SKOKOV:**

( V POMOČ: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WYWGL6PTR44](https://www.youtube.com/watch?v=WYWGL6PTR44) )

|  |  |
|--|--|
| <p>POSKOKI NOT – VEN → 8X</p>  | <p>BOČNI POSKOKI: NOT – VEN → 8 X</p>                                      |
| <p>POSKOKI: NOT – NAPREJ VEN – NAZAJ NOT – NAZAJ VEN (BREZ OBRAČANJA) → 8X</p> | <p>STOJIŠ NAD KVADRATOM ZUNAJ: SKOKI SKUPAJ (NOT) – NARAZEN (VEN) → 8X</p> |
| <p>SKOKE LAHKO NAREDIŠ TUDI NA ENI NOGI – NAJPREJ Z DESNO, NATO ŠE Z LEVO.</p> |  |

