

PILDOM 12

Ahoj sportovci děkujeme všem, kteří s námi poctivě cvičí. Dnes nepojedeme klasickou tabulku a cviky v intervalech, ale naučíme vás hru našeho mládí. A bude to Školka se švihadlem, které jsme v našem PILDOM již jednou využili. Tuto pohybovou hru jsme hrály stále jako děti a moc nás to bavilo. Také se hrávala Školka s míčem, tak tu třeba dáme příště. Z tohoto cvičení nám zašlete fotky, jak vám to jde. Děkujeme...

Školka se švihadlem

1. 10 x přeskočit švihadlo snožmo.
2. 9 x přeskočit švihadlo se střídáním pravé a levé nohy.
3. 8 x přeskočit pouze po pravé noze.
4. 7 x přeskočit pouze po levé noze
5. 6 x přeskočit snožmo, ale se zkříženýma nohama
6. 5 x přeskočit snožmo, ale točit švihadlo dozadu.
7. 4 x přeskočit se střídáním přeskoku snožmo a se zkříženýma nohama.
8. 3 x přeskočit po pravé noze, ale točit dozadu.
9. 2 x přeskočit po levé, ale točit dozadu.
10. x „Vajíčko“ - přeskočit snožmo, ale ruce jsou před tělem zkřížené.

Školku skákejte venku v partě. Vyhrává ten, kdo co nejdříve ukončí bez chyby všechny skoky. Pokud uděláš chybu, cvičí někdo jiný dle pořadí. A začínáš tam, kde jsi udělal chybu.