

ŠPORT

Pozdrav,

dobro se ogrej, nato ponovi vse štiri osnovne skoke prejšnjega tedna.

Naj ti osvežim spomin:

- skok stegnjeno,
- skok skrčno,
- skok raznožno,
- skok raznožno prednožno.

Vem, v šoli smo skakali s pomočjo male prožne ponjave. Zadevo se da izpeljati, tudi brez njene pomoči.

Ob polkrožnem zamahu z rokami od zadaj, skozi predročenje navzgor (enako kot na mali prožni ponjavi), se močno odrineš v zrak in izvedeš osnovni skok. Doskočiš na isto mesto kot odrineš.

Vsak skok ponoviš 5 krat. Prvi trije so lahki, pri zadnjem pa bo potrebno več truda.

Pazi na doskok in zaključek.

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič

Uroš Pogačnik