ŠPO

Danes bomo nadaljevali z atletsko abecedo teka. Uro opraviš podobno kot včeraj, le da podaljšaš razdaljo teka.

Najprej se segrej z lahkotnim tekom in gimnastičnimi vajami.

Nato se odpravimo k atletski abecedi teka, ki izboljšuje tehniko teka in krepi mišice.

Atletsko abecedo teka sestavljajo:

* Hopsanje
* Nizki skiping
* Visoki skiping
* Škarjice
* Džoging poskoki
* Zametovanje

Ogled si lahko pogledaš na Spletu:

https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90

Na koncu sledijo raztezne vaje.