

Witajcie!

Dziś proponuje ćwiczenia ze skakanką, a jeśli jej nie mamy to kawałek sznurka bądź taśmy z powodzeniem może zastąpić skakanke. Powodzenia

- skakanka złożona na pół leży na podłodze, wykonujemy przeskoki ponad skakanką z różnych pozycji i w różny sposób przez 15 sekund:
- przodem do skakanki – skoki w przód i w tył,
- bokiem do skakanki – skoki w lewą i w prawą stronę,
- przodem do skakanki, skakanka między nogami – skoki rozkroczne ze zmianą nóg w przód i w tył,
- w rozkroku bokiem ponad skakanką – przeskakujemy z rozkroku krzyżujemy nogi ponad skakanką i powrót do rozkroku;
- skakanka złożona na pół, trzymamy ją w dłoniach, wyskakujemy w górę wysoko unosząc kolana do klatki piersiowej i przekładamy skakankę pod stopami z przodu w tył (5x);