

2020. 04. 28, KEDD

4. osztály, testnevelés: szökdelések akadályok fölött különböző lábtartással.

Szükség lesz 2 hosszabb vagy ha rövidebb a szára, 3 seprűnyélre, felmosó nyélre vagy egyéb alkalmasosságra, amit használni fogsz. Készítsd elő az óra elején!

Bemelegítésként: - páros lábbal, csípőre tett kézzel szökdelj körbe az udvarotokat 2X

- egyik lábon a kör feléig, ott lábcseré
- indián szökdeléssel 1 kör
- oldalazó szökdeléssel 1 kör kifelé, 1 kör befelé fordulva

Vedd elő a seprűnyeleket és fektesd a földre egymás után, hogy kb. 3 méteres vonalat kapjál!

- ☞ Állj a vonal elejére terpeszállásban, úgy szökdelj végig, hogy a lábaid a vonal két oldalán haladjanak. Oda-vissza kétszer végezd a gyakorlatot.
- ☞ Egyik lábadon szökdelj végig a botok egyik oldalán, a sor végén lábtartás csere, majd a másik oldalon vissza.
- ☞ Állj szembe a botokkal kb. fél méterre. Rúgózással vegyél egy nagy lendületet és ugorj át a túloldalra páros lábbal. Ott fordulj szembe a botokkal és ugorj vissza. Ismételd 10X.
- ☞ Állj a botok mellé úgy, hogy a bal kezéd felé legyenek. Páros lábbal, oldal irányú szökdeléssel ugorj át a botok fölött, majd ugyanígy vissza páros lábbal. Haladj előre a botok végéig, ott fordulj vissza és ugyanígy páros lábbal oldal irányú szökdeléssel vissza.

Most hívd anyát vagy apát, hozzanak magukkal idő mérésre alkalmas eszközt!

Időre végezd el a harmadik gyakorlatot! Számoljátok meg, hogy **2 perc alatt** hányszor tudod szemben állva páros lábbal átugrani a botokat! Figyelj a szabályos lábtartásra és a bottól kb. fél méteres távolságot az ugrás indításnál.

Az eredményt küldjétek el a szokásos módon.

Jó egészséget!