

3. évf. Testnevelés

2021.03.11.

GYORSFUTÁS

1. Keress egy közepes méretű labdát! Melegíts be az alábbi gyakorlatokkal!

https://www.youtube.com/watch?v=UJ1QG8aoqQk&list=PL_pjtNg2FxAocTewXASUvuCAJIF8yOmDw&index=3

2. Tegyéél le az udvaron egymástól 15m-re két tárgyat. Fuss az egyiktől a másikig olyan gyorsan, amennyire csak tudsz!
5- SZÖR ISMÉTELD MEG A GYAKORLATOT!

3. Ugrókötelezés következik.

4. Labdavezetés egy és két kézzel, tárgykerüléssel. Pattogtasd a labdát először egyik, majd a másik kezeddél, utána két kézzel is!

5. Játssz, kirándulj, segíts a kerti munkában!

Jó munkát!

Betti néni