

3210414sportágválasztó

UGRÁS RÖVID NEKIFUTÁSBÓL

1. Kezdjétek az órát Rékával és Zalánnal!

<https://www.youtube.com/watch?v=bRcR5UjDTXo>

2. Keressetek két ugrókötelet vagy botot, rakjátok le őket egymástól kisebb távolságra! Ugord át mindkettőt, úgy hogy az elsőtől rugaszkodj el, a másodikat is ugord át! Majd többször növelj a távolságot a két bot között, folytasd amíg át tudok ugrani! Arra vigyázz, hogy ne messziről fuss neki!
3. Nézd csak, milyen sokféle ugrás van! Pl.



Magasugrás:

Nézz utána az interneten a távolugrásnak, rúdugrásnak, síugrásnak! Milyen ugrásokat találtál még?

Jó munkát!