

Rozcvička pre celé telo



rozcvičenie

všetci

Táto zahrievacia séria zahŕňa cviky na rozohriatie nôh prevzaté z aktivít bežca pred štartom a plavcov (s. 30 a 34) a prepája ich s hádzaním kockou. Je veľmi komplexná, pretože zamestnáva celé telo aj kapacitu srdca a pľúc.

Hod' kockou, rob cviky podľa čísla, ktoré padne:

- 1 Beh na mieste... STOP!
- 2 Skákanie na mieste... STOP!
- 3 Niekoľkokrát za sebou pokrč nohy... STOP!
- 4 Plávaj prsia... STOP!
- 5 Plávaj kraul... STOP!
- 6 Plávaj motýlika... STOP!

Na slovo „STOP!“, ktoré povie tvoj spoluhráč, sa zastav a znova hod' kockou. Môže sa stať, že ti niekoľkokrát za sebou padne rovnaké číslo.

Hra sa končí, keď padne všetkých šesť čísel.

