

POZDRAVLJENI!

To uro bomo vadili skok v višino s prekoračno tehniko (škarjice). Ker ne moremo uporabljati blazin in s tem preskakovati s tehniko flop, bomo preskakovali elastiko, ki jo napnemo med dve stojali. Začnemo s tremi koraki zaleta, nato preskakujemo s petimi koraki in na koncu s sedmimi koraki zaleta. Najprej si oglejte kratek video, nato se ogrejte in nato pričnite z vadbo. Višino dvigujete za 5 cm. Koliko ste uspeli preskočiti mi pošljite na moj mail andrej.stefanovic1@gmail.com.

<https://www.youtube.com/watch?v=N14Ejh0ygtY>

Lep pozdrav!