15.5.2020

**ŠPO,** 5.A

Najprej se ogrej tako kot prikazuje slika. Vsako vajo ponovi 5x.



Pojdi pred hišo ter naredi nekaj sonožnih poskokov na mestu, nato pa se s sonožnimi poskoki premikaj naprej. Lahko še malo tečeš.

Pripravljen si na skok v daljino z mesta.

Pred hišo ali v dovolj velikem prostoru na tla nariši s kredo črto ter se postavi za njo. Odrini se in skoči kot prikazuje slika. Naredi nekaj skokov in s kredo označi pristanke. Najdaljši skok izmeri.

