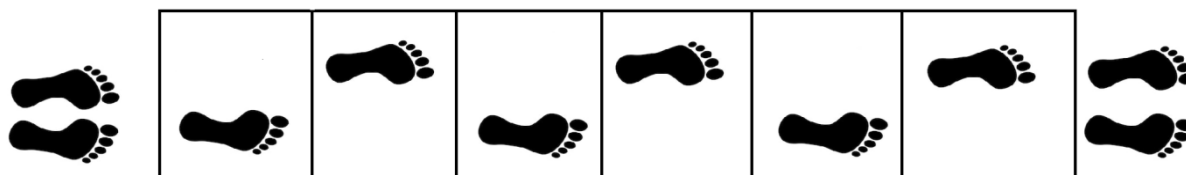


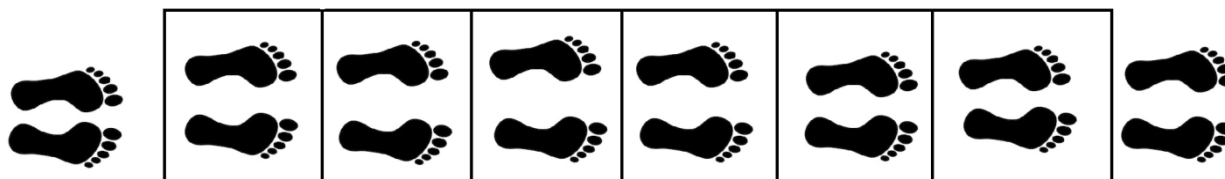
KOORDINACIJA 2 URA

Kar nekaj vaj si spoznal/a že prejšnjo uro. To uro ponoviš prejšnje vaje do vaje številka 7, če se ne spomniš poglej prejšnjo uro, (ob vaji je napisano število ponovitev) na koncu pa te čaka še nekaj novih, zahtevnejših vaj, vendar nič takega kar ne bi zmoget/a. Vaje, ki jih poznaš, opravi čim hitreje, nove vaje pa prvo ponovitev počasi, da osvojiš gibanje, nato pa stopnjuj hitrost.

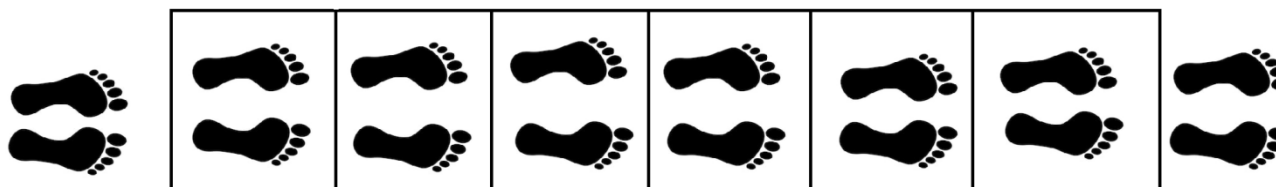
1. TEK ČEZ LESTEV – 3x



2. TEK ČEZ LESTEV, OBE NOGI V VSAK KVADRAT – 3x



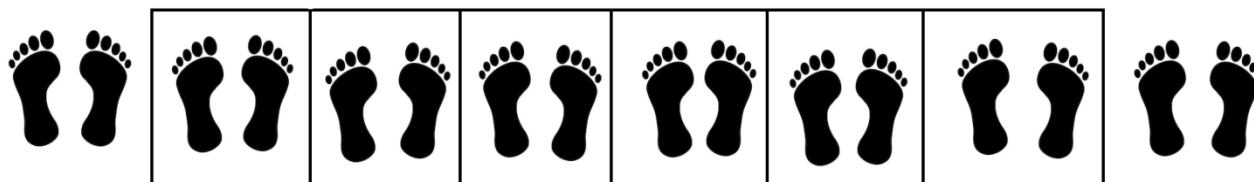
3. SONOŽNI POSKOKI V VSAK KVADRAT – 2x



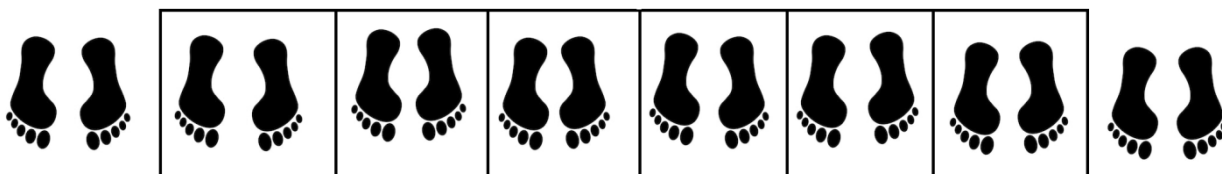
4. SONOŽNI POSKOKI V VSAK DRUG KVADRAT 2x



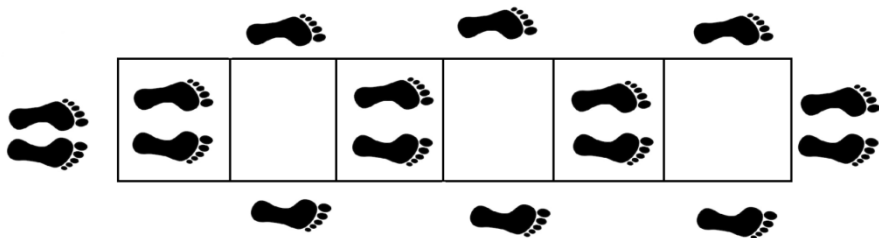
5. BOČNI KORAKI V DESNO V VSAK KVADRAT – 1x



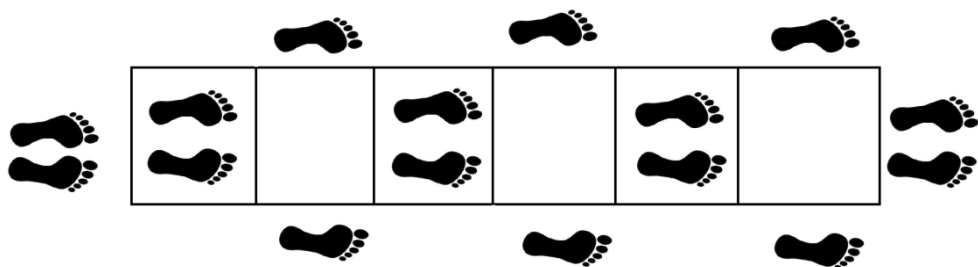
6. BOČNI KORAKI V LEVO V VSAK KVADRAT – 1x



7. TEK VEN IN NOT – 2x

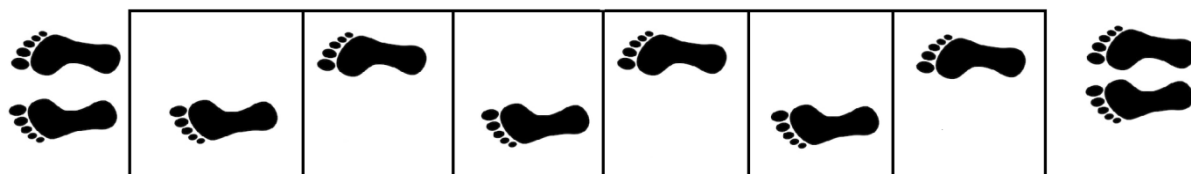


8. SONOŽNI POSKOKI VEN IN NOT



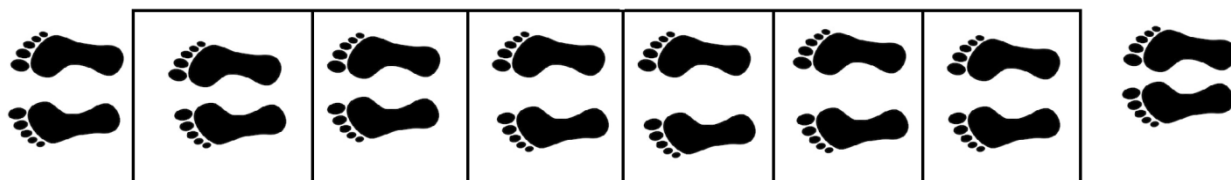
Sonožni poskok v prvi nato poskok izven drugega kvadrata, kot je prikazano na sliki. Ponovi 3x.

9. TEK ČEZ LESTEV VZVRATNO



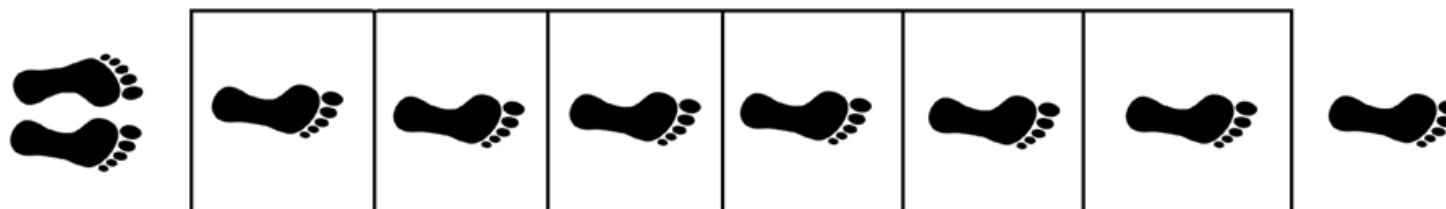
Tako kot prva vaja, le da jo izvajaš vzvratno. Vsaka noga gre v svoj kvadrat. Ponovi 3x

10. TEK VZVRATNO V VSAK KVADRAT



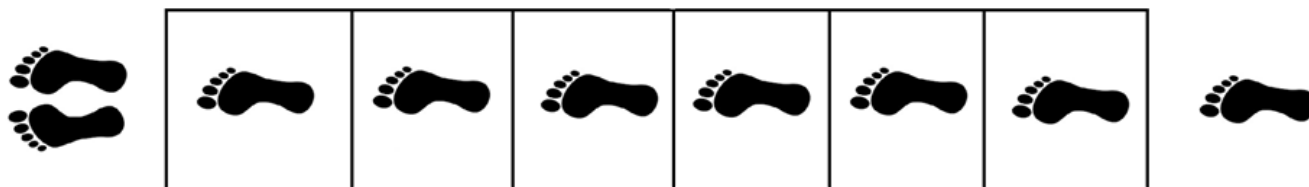
Obe nogi gresta v vsak kvadrat. 2x ponoviš tako, da gre vedno leva noga prva nazaj, nato 2x tako, da gre vedno desna prva nazaj.

11. POSKOKI PO ENI NOGI NAPREJ



Enonožni poskoki v vsak kvadrat. 2x ponovi z levo nogo in 2x z desno.

12. POSKOKI PO ENI NOGI NAZAJ



Enonožni poskoki vzvratno v vsak kvadrat. 2x ponovi z levo nogo in 2x z desno.