

Temat 17: Skoki na skakance.

Uczeń wykonuje dowolny skok przez przyrząd.

Skakanie na skakance pozwala spalić tkankę tłuszczową, poprawić zwinność, koordynację ruchów a także rozwija szybkość. Ćwiczenia na skakance cenione są przez zawodowych sportowców m.in. bokserów, biegaczy, koszykarzy, siatkarzy, piłkarzy ręcznych.

Plusy skakanki

- łatwa do kupienia i tania, jeśli nie masz możesz użyć zwykłego sznurka
- skakać można praktycznie wszędzie także i w domu
- praca wszystkich partii mięśniowych
- ogólna poprawa kondycji

Uwagi dodatkowe znajdź bezpieczne miejsce do ćwiczeń, uważaj na przedmioty w domu

Przykładowe ćwiczenia na skakance to:

- skakanie obunóż w przód
- przeskakiwanie skakanki na przemiennie w przód
- skakanie obunóż w tył
- przeskakiwanie skakanki na przemiennie w tył
- skakanie na jednej nodze

Pięć powodów dlaczego warto skakać podaje link

https://www.youtube.com/watch?v=h0SOsyE_WRA

Jak skakać na skakance 6 kroków podaję link

<https://www.youtube.com/watch?v=I--9eLnz31g>

10 podstawowych trików na skakance podaję link

<https://www.youtube.com/watch?v=HcR-oabwA5U>

Niesamowite wyczyny na skakance

<https://www.youtube.com/watch?v=ofOJoK-eEWo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fsuONX6PNHo>