JÁ NA TO MÁM, TAK SI POSKOČÍM, TAK SI VYSKOČÍM…

Já na to mám, tak si poskočím, tak si vyskočím…, tak zní úryvek z jedné písničky.

A jak jste na tom vy? Také rádi poskakujete a vyskakujete? Pokud ano, můžete se zapojit do naší TRAMPOLÍNOVÉ „ŠKOLKY“.

Ať jste malí nebo velcí, odhoďte stud a zábrany, pojďte se vyřádit a stát se **Mistrem trampolínové „školky“.**

Trampolínová „školka“:

10x výskok snožmo

9x skrčka (ve výskoku skrčit kolena)

8x poskoky střídavě na pravé a levé noze

7x poskoky na pravé noze

6x poskoky na levé noze

5x skok do kleku a zpět na nohy

4x roznožka (výskok do roznožení)

3x skok do sedu a zpět na nohy

2x kotoul vpřed (nebo salto)

1x otočka ve výskoku o 180 stupňů (nebo 360 stupňů)

Zvládli jste zaskákat celou „školku“ bez přerušení?

Stáváte se **MISTREM TRAMPOLÍNOVÉ „ŠKOLKY“**.

Tady je vaše medaile:

https://www.ptakoviny-cb.cz/zbozi/medaile-1/?gclid=EAIaIQobChMIkbL01P-T8AIVpQMGAB1jlwuEEAQYAiABEgIr5PD_BwE