**1. Nagymozgások**



Egy 3-4 méteres szakaszon:

* ragasztószalagot ragasztunk a talajra, majd következnek a feladatok
* Szökdelj mindkét lábadon! (ugrás páros lábon)
* Ugrálj a jobb lábadon! (ne tedd le a másikat)
* Ugrálj a bal lábadon!
* Ugrálj úgy, hogy: terpeszugrás, majd összezárás!
* Járj tyúklépésben a vonalon! (illeszd a sarkad a hátul lévő lábujjaidhoz)
* Ugrálj úgy, mint egy nyuszi! (guggolásban haladva, kéz-láb)
* Ugrálj úgy, mint egy béka! (guggolásban haladva, kéz a térden)
* Bukfencezz 5x-6x!
* Használhatunk képkártyákat is!