

MAPA LESOPARKU BREZINA



Stanovište č. 1
Prekážka – prejdí cez prekážku na špičkách nôh

Stanovište č. 2
Roznožka – rukami sa chyt dreva v zemi a preskoč ho roznožkou

Stanovište č. 3
Dvíhanie vlastnej váhy – rukami sa zapri do cvičiska, tak aby si dvíhal svoju váhu aspoň 5x

Stanovište č. 4
Preskakovanie – znožmo preskáč drevenú prekážku

Stanovište č. 5
Zhyby – zaves sa na kovovú tyč na vystretých rukách bez dotyku nôh zeme a priťahuj sa bradou k tyči aspoň 5x

Stanovište č. 6
Rebrík – prešplhaj prekážku bez dotyku nôh zeme

Stanovište č. 7
Prebeh do strán – prebehni cez prekážky tak, aby si robil čo najväčšie skoky do strán

Stanovište č. 8:
Podbehni – podbehni prekážky rôznej výšky

Stanovište č. 9:
Skoky (udrž rovnováhu) – skáč z jedného pňa stromu na druhý do kríža

Stanovište č. 10:
Prekážka rovnováhy – prejdí cez prekážku od začiatku po koniec bez dotyku nôh zeme