



1

Ноги нарізно

Перший стрибок – ноги нарізно. Стрибай, чергуючи ноги разом – ноги нарізно.



2

X-СТРИБОК

Наступний стрибок – X-стрибок. Як це видно із назви, стрибай, схрестивши ноги у вигляді літери X.



3

ВИСОКИЙ КРОК

А тепер – час високого кроку. Стрибай, по черзі піднімаючи коліна до грудей.



4

КРОК УБІК

Наступний стрибок – крок убік. По черзі випрямляй кожен ногу, щоб п'ятка не відривалася від підлоги, а пальці на ногах дивилися догори.



5

ТВІСТЕР

Танцюємо твіст! Щоб виконати стрибок твістер, зведи коліна до купи і рухай ними зліва направо або в протилежний бік.

СТРИБАЙ НА ЗДОРОВ'Я

Челендж зі скакалкою

ЗМОЖЕШ ВИКОНАТИ ВСІ 5 СТРИБКІВ ПІДРЯД?

Чи знаєш ти, що регулярні фізичні вправи можуть покращити і збалансувати твою імунну систему і допомогти боротися з інфекціями? Регулярні стрибки зі скакалкою – це доволі гарний спосіб зміцнення імунної системи. Стрибки зі скакалкою – це також чудовий спосіб тренувати м'язи та покращити рівновагу і витривалість – а ще це весело! Тож чому б не спробувати Челендж зі скакалкою і кинути виклик своїм батькам і друзям? Додаймо більше сили нашій супергеройській команді імунної системи!

Порада: Спершу вивчи кожен стрибок окремо. Коли опануєш кожен стрибок, спробуй виконати їх один за одним. І вже невдовзі ти зможеш виконати челендж зі скакалкою від початку і до кінця!теми!

