

## KII L5 Tööleht: KOORDINATSIOONIHARJUTUSED

Loe järgmisi tegevusi ja soorita neid. Lõpuks püüa sooritada etteantud tegevus peast.

Takt	Liikumine
1. takt	a) hüppega harkseis, parem käsi ette, vasak kõrvale b) hüppega algseis, käed alla c) hüppega harkseis, vasak käsi ette, parem kõrvale d) hüppega algseis, käed alla
2. takt	a) samm vasakuga ette, käed õlgadele b) samm paremaga ette, käed üles c) samm vasakuga ette, parem käsi kõrvalt alla d) samm paremaga ette, vasak käsi kõrvalt alla
3. takt	a) hüppega harkseis, käed ette b) hüppega algseis, käed alla c) hüppega kääkseis, käed kõrvale d) hüppega algseis, käed alla
4. takt	a) samm vasakuga taha, käed õlgadele b) samm paremaga taha c) samm vasakuga taha, käed kõrvale d) samm paremaga juurde, käed alla

**Kokkuvõte:** Koordinatsiooniharjutuse sooritamine oli minu jaoks KERGE/RASKE, sest.....

.....

.....

.....

.....