

KORRALDA LAPSELE ÄGE SPORDIPÄEV!



Narva Energiajooksu lõbus spordipäev koosneb jooksust, harjutustest ja mõistatustest! Et laps saaks tõelise jooksukogemuse, prindi talle välja ka stardinumber.

Vali tegevuste läbiviimiseks piisavalt suur ala, kus saad vastavalt lapse vanusele teha sobiliku pikkusega jooksuringi koos vahepeatustega (vähemalt 300m).

Stardikohas seleta lapsele, mis teda ees ootab: Narva Energiajooksu spordipäev koosneb jooksust ja kahest peatusest. Peatustes tuleb sooritada mõned harjutused ja mõistatuste vastused ära arvata.



HARJUTUSED:

- * 10 kükki
- * 10 hüpet ühel jalal, 10 teisel
- * 10 põlvetõstet

MÕISTATUSED:

- * Õues mäena, toas veena? Lumi
- * Teine mees kummalgi pool mäge, aga kumbki ei saa teineteisega kokku? Silmad
- * Kukub, kukub, aga maha ei kuku? Kägu

Jooksu juhendaja saab vastvalt lapse vanusele valida valikust harjutused, nende kordused ning viktoriiniküsimused. Lubatud on ka muud variatsioonid.

Finišis premeeri tublisid jooksjaid medali ja diplomiga!