

ŠPORT

KOLEBNICA

Pripravi si kolebnico.

Če je nimaš, poišči dolgo vrv. Dolžina kolebnice ali vrvi je primerno dolga takrat, ko stopiš na sredino kolebnice in ti konca segata do pazduhe.



NE POZABI

Kolebnico ocenjujem, ko se spet vidimo, to pomeni, da lahko vadiš vsakič, ko ti je dolgčas. Potrudi se!

OGREJ SE

Zavrti si glasbo <https://www.youtube.com/watch?v=KI1SC4-tH-8> in **skači, teči** toliko časa, kolikor traja glasba.

NAREDI GIMNASTIČNE VAJE

S kolebnico naredi **gimnastične vaje** iz vsakega sklopa po 5 (kroženje, raztezne in krepilne vaje). Tako kot se ogrevamo v šoli. Ne pozabi, da imaš v roki kolebnico.

Sedaj si PRIPRAVLJEN/-a na SKOKE. Kolebnico vrti z zapestjem in ne celo roko. Začni.

1. PRESKAKOVANJE V TEKU na MESTU

Tek na mestu naj traja 1 min

2. PRESKAKOVANJE V TEKU po PROSTORU

Tek po prostoru s kolebnico naj traja 1 min

3. SONOŽNI SKOKI

Naredi 10 skokov z medskokom ali brez. Skoki naj bodo nizki.

4. SKOKI po DESNI NOGI

Naredi 10 skokov po desni nogi.

5. SKOKI po LEVI NOGI

Naredi 10 skokov po levi nogi.

IZZIV

- Če ti je uspelo, poskusi kolebnico vrteti še nazaj in skakati.
- K skakanju povabi še bratca, sestrico, mami ali očija. **TEKMUJTE, kdo naredi v 1 min največ poskokov.**

**KDO JE ZMAGAL?
TA SI ZASLUŽI NEKAJ
SLADKEGA.
KALORIJE SO
IZGINILE.**

