 **ŠPORT** 26. 3. 2020

* 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!



* Najprej se ogrej. Zavrti si svojo najljušo glasbo in skači, teči po prostoru toliko časa, dokler traja glasba.
* Naredi nekaj gimnastičnih vaj, ki si jih delal-a včeraj.
* No, sedaj si pripravljen-a na skoke s kolebnico ali vrvjo. Kolebnico vrti z zapestjem in ne s celo roko.

Začni:

1. **PRESKAKOVANJE V TEKU na MESTU**

Tek na mestu naj traja 1 min.

1. **PRESKAKOVANJE V TEKU po PROSTORU**

Tek po prostoru s kolebnico naj traja 1 min.

1. **SONOŽNI SKOKI**

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

1. **SKOKI po DESNI NOGI**

Naredi 10 skokov po desni nogi.

1. **SKOKI po LEVI NOGI**

Naredi 10 skokov po levi nogi.