

## ŠPORT, ponedeljek, 23. 3. 2020

### 1. OGREVANJE

Dobro ogrej zapestja, gležnje, vrat. Naredi še 3 gimnastične vaje po svojem izboru.

### 2. KOLEBNICA

Potrebuješ kolebnico. Če je nimaš, lahko vzameš tudi daljšo vrv. Če tudi te ne najdeš, vzemi tisto čarobno, nevidno s podstrešja ☺ in skači čez njo, kot da je prava.

**Dolžina kolebnice ali vrvi:** Če stopiš na sredino, naj ti konca segata do pazduhe.

- S kolebnico se najprej **sprehodi** tako, da jo **vrtiš v zapestjih in prestopaš**.
- Poskusi hitreje – **teci in preskakuj kolebnico**.
- Ko ti to uspe, kolebnico **preskakuj na mestu z vmesnimi poskoki**.
- Preskakuj kolebnico **na mestu brez vmesnih poskokov**.
- Poskusi še vrteti kolebnico **nazaj** in skakati.
- Vadi. Vaja dela mojstra. ☺

