

ŠPORT

KAKO STE IZVEDLI IZZIV Z METLO?

Kako gre skakanje s kolebnico?

Upam, da pridno vadite.

OGREJ SE

Zavrti si glasbo <https://www.youtube.com/watch?v=Kl1SC4-tH-8> in **skači, teči** toliko časa, kolikor traja glasba.

NAREDI GIMNASTIČNE VAJE

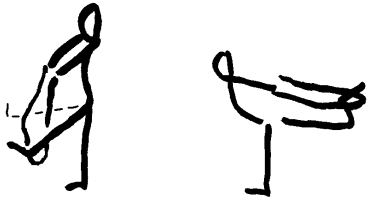

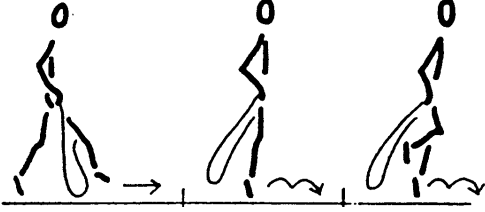
S kolebnico naredi **gimnastične vaje** iz vsakega sklopa po 5 (kroženje, raztezne in krepilne vaje). Tako kot se ogrevamo v šoli. Ne pozabi, da imaš v roki kolebnico.

Čaka te **DANAŠNJI IZZIV**.

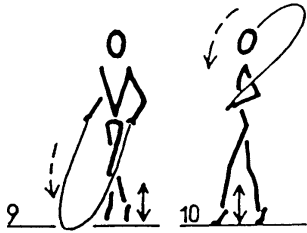
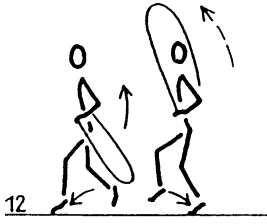
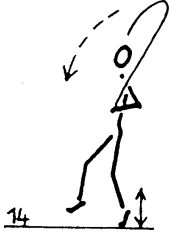

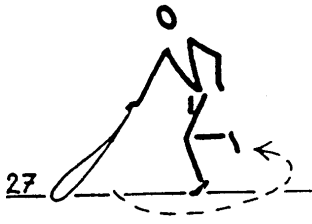
Ste si prešnjič izmislili kakšno posebno vrsto preskakovanja?

Če nimate idej, vam jih jaz pošiljam kar nekaj. Verjetno vseh ne boste mogli izvesti. Lahko pa poskusite, kako spretni ste.

Pomembno je, da kolebnico znate preskakovati **naprej in nazaj** s **poljubno** vrsto preskokov **vsaj 10x**.

	<ul style="list-style-type: none">➤ Kolebnico zataknejo za eno nogo in nato vlečejo k sebi, raztezajo mišice na zadnji strani noge.➤ Kolebnico zataknejo za eno nogo in nato vlečejo roke naprej, raztezajo mišice na sprednji strani stegna.
	tek: <ul style="list-style-type: none">➤ kolebnico vrtimo naprej➤ kolebnico vrtimo nazaj
	tek: <ul style="list-style-type: none">➤ s poudarjenim odzivom in visokimi koleno (galop): kolebnico vrtimo naprej➤ s poudarjenim odzivom in visokimi koleno (galop): kolebnico vrtimo nazaj

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ sonožni odrivi z medposkokom naprej, kolebnico vrtimo naprej ➤ sonožni odrivi z medposkokom naprej, kolebnico vrtimo nazaj ➤ sonožni odrivi z medposkokom nazaj, kolebnico vrtimo naprej ➤ sonožni odrivi z medposkokom nazaj, kolebnico vrtimo nazaj
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ sonožni odrivi vstran (bočno) L, D, kolebnico vrtimo naprej ➤ sonožni odrivi vstran (bočno) L, D, kolebnico vrtimo nazaj
	<p>Sonožni odrivi z obračanjem bokov in kolen L, D</p>
	<p>Sonožni odrivi s spreminjanjem položaja naprej, vstran – nazaj, vstran</p>
	<p>Sonožni odrivi v čepu</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ s skrajšano kolebnico ➤ z normalno dolžino kolebnice, roke v večjem odročanju
	<p>Sonožni odrivi, roke s kolebnico prekrizamo pred telesom</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Odrivi po eni nogi, L ali D, druga je spredaj stegnjena ➤ Odrivi po eni nogi, L ali D, druga je zadaj stegnjena
	<p>Odrivi z noge na nogo</p>

 <p>9 10</p>	<p>Odrivi z izmenjavo prekržanimi nogami in odriva z vzporednimi stopali sonožno</p>
 <p>12 13</p>	<p>Odrivi z izmenjavo prekržanimi nogami L, D in odriva v stoji razkoračno</p>
 <p>14</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Odrivi po L nogi ➤ Odrivi po D nogi
 <p>25</p>	<p>Vse prej naštete oblike odrivov, lahko delamo tudi z vrtenjem kolebnice v smeri nazaj</p>
 <p>27</p>	<p>Kolebnico vrtimo tako, da z njo opisujemo krog. Preskakovanje kolebnice z enonožnim odrivom.</p>

Naredi svojo kombinacijo vaj s kolebnico.

Posnemi se.

UŽIVAJ!

učiteljica Katja