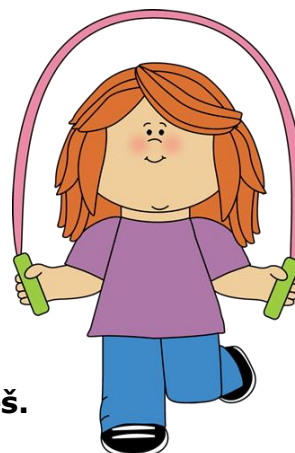


ŠPORT

Si pridno vadil kolebnico?
Narediš 10 poskokov?



Predno začneš skakati, preveri ali pravilno skačeš.

Oglej si tale posnetek.

<https://www.youtube.com/watch?v=6ftxfwdAcC4>

Mamico, očija ali sestrico, bratca prosi, da preveri, če skačeš pravilno.

1. OGREJ SE

Zavrti si glasbo <https://www.youtube.com/watch?v=KI1SC4-tH-8> (lahko izbereš tudi drugo po lastni izbiri) in **skači sonožno, po eni ali drugi nogi. Pazi, da skačeš pravilno - po prstih. Upogibaj koleno. Ne skači po celem stopalu.**

2. POČIVAJ največ 1 min.

3. IZZIVAM TE

Koliko ponovitev

lahko narediš v 60 sekundah?

POŠLJI MI. Tudi jaz vam bom.

V izziv lahko vključiš celo družino.

| | | |
|---|--------------------------------|-----------------------|
|  | KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ | ŠT. PONOVI TEV: |
|  | SONOŽNI POSKOKI NA MESTU | ŠT. PONOVI TEV: |
|  | POČEPI | ŠT. PONOVI TEV: |
|  | TREBUŠNJAKI | ŠT. PONOVI TEV: |
|  | SKLECI | ŠT. PONOVI TEV: |
|  | BOČNI POSKOKI | ŠT. PONOVI TEV: |

4. SKAKANJE S KOLEBNICO

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.

Opravil si ponedeljkovo športno uro.

učiteljica Katja

TI JE USPELO?

