



## ŠPORT

27. 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 najljubšo 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 vrtil z zapestjem in ne s 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.