

Petek, 27. 3.

## ŠPORT

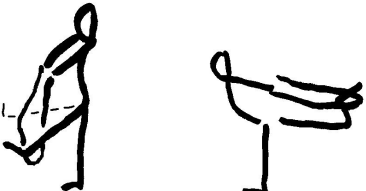
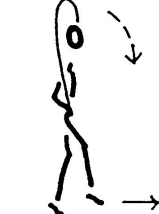
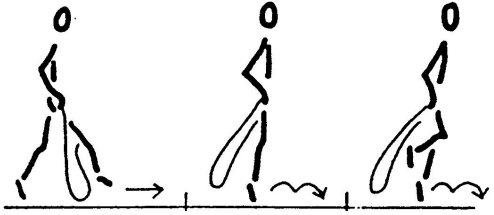
Dragi vsi,

danes ali med vikendom si z družino le izberite čas tudi za bivanje v naravi. Predlagam sprehod v gozd, kjer boste daleč stran od vseh.

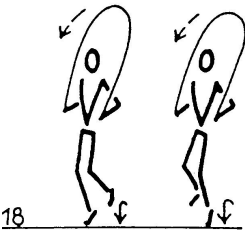
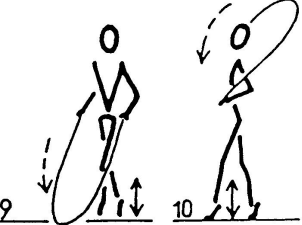
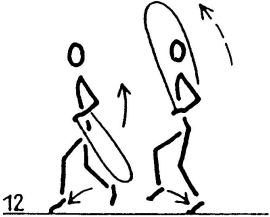
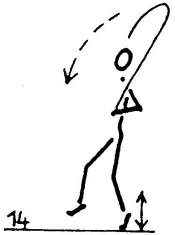
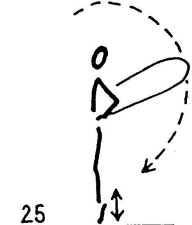

- Izberi si drevo, ki te najbolj privlači in ga OBJEMI. Kar cela družina naj se združi v drevesnem objemu: BODIMO HVALEŽNI, DA SMO LAHKO SKUPAJ!
- Tekaj med drevesi (vozi slalom) dokler ti nekdo od tvojih domačih ne da ukaza »STOP«.
- Naredi 6 počepov. O ,o, ne goljufaj, pravih počepov, ritko spusti skoraj do tal. (:
- Spet tekaj med drevesi. Ustavi se šele na znak »STOP«.
- Daj roke v bok in 10 krat sonožno poskoči.
- Tečeš ...
- Hodiš okrog drevesa po vseh štirih.
- Tečeš ...
- S hrbtom se nasloni na drevesno deblo, zravnaj hrbet, dvigni obe roki in jih nasloni na deblo. Močno raztegni celo telo. Nato sprosti telo, spusti roke. Spet ponovi raztezanje in popusti. Nekajkrat.
- Tečeš med drevesi ...STOP
- Na lubju zmasiraj dlani, pa hrbtno stran dlani. Pobožaj drevo.

Če vam ne uspe priti do gozda, igrice prilagodite v stanovanju.

Vadi pa tudi skoke s kolebnico. Tukaj je nekaj idej:

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ kolebnico zatakemo za eno nogo in nato vlečemo k sebi, raztezamo mišice na zadnji strani noge.</li><li>➤ kolebnico zatakemo za eno nogo in nato vlečemo roke naprej, raztezamo mišice na sprednji strani stegna.</li></ul>
	<p>tek:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ kolebnico vrtimo naprej</li><li>➤ kolebnico vrtimo nazaj</li></ul>
	<p>tek:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ s poudarjenim odzivom in visokimi koleni (galop): kolebnico vrtimo naprej</li><li>➤ s poudarjenim odzivom in visokimi koleni (galop): kolebnico vrtimo nazaj</li></ul>

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

 <p>18</p>	<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</p>	<p>Odrivi z izmenjavo prekržanimi nogami L, D in odriva v stoji razkoračno</p>
 <p>14</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Odrivi po L nogi</li> <li>➤ Odrivi po D nogi</li> </ul>
 <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>