 **ŠPORT** 27. 3. 2020

* Tudi danes si 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 najljušo 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 vrti z zapestjem in ne s celo roko.

Začni:

1. **PRESKAKOVANJE V TEKU na MESTU**

Tek na mestu naj traja 1 min.

1. **PRESKAKOVANJE V TEKU po PROSTORU**

Tek po prostoru s kolebnico naj traja 1 min.

1. **SONOŽNI SKOKI**

Naredi 10 skokov z medskokom ali brez. Skoki naj bodo nizki.

1. **SKOKI po DESNI NOGI**

Naredi 10 skokov po desni nogi.

1. **SKOKI po LEVI NOGI**

Naredi 10 skokov po levi nogi.