





## ŠPORT

Pri telovadbi bomo danes skakali s kolebnico. Kdor je doma nima, naj vpraša starše za daljšo in debelejšo vrv. Če pa tudi te ne najdete, izvajaj samo vaje, pri katerih je narisana \*.

Seveda moraš imeti za skakanje s kolebnico tudi dovolj prostora (okoli sebe in nad seboj). Če lahko, pojdi pred hišo ali na balkon. Lahko si prižgeš svojo najljubšo glasbo in ... začnimo ☺!

<ul style="list-style-type: none"><li>ogreli se bomo s poskoki naprej in nazaj čez kolebnico (20x)  *če nimaš kolebnice, uporabi črto na parketu ali ploščicah ali pa si naredi črto z barvicami</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>obrni se tako, da boš skakal/a levo in desno (20x)*</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>preden začneš z vadbo skokov s kolebnico, jo izmeri, če ti je prav dolga</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>zdaj pa kolebnico nazaj in ... hop! Je šlo?</li></ul>	

- lahko delaš posamezne sonožne poskoke, tako, da se vmes ustaviš
- ko ti to gre, poskušaj narediti po 2 ali 3 sonožne poskoke skupaj, brez da se vmes ustaviš
- naj ti nekdo od domačih šteje, koliko zaporednih sonožnih poskokov ti je uspelo narediti
- to vajo izvajaj 10 minut
- SPOROČI MI TVOJ DANAŠNJI REKORD 😊



- \* namesto zgornje vaje lahko vzameš v roke »nevidno« kolebnico in izvajaš sonožne poskoke (5x po 20 poskokov)



- kolebnico (lahko tudi daljši kos volne ali druge vrvice) zvij po tleh v obliki črke S in počasi hodi po njej (roki imej v odročanju, glava naj gleda naprej) \*



- oblikuj na tleh še številke 6, 8, 5 in 9 (seveda lahko tudi druge), pri tem pa pazi, da se bodo začele tako, kot jih pišemo \*



DODATNI NALOGI: Za izvedbo teh vaj boš potreboval družbo staršev ali sorojencev.

- kolebnico držita dva, vsak na svojem koncu
- preskakuješ jo lahko na dva načina



- kolebnico daš na polovico, jo primeš pri koncih in se vrtiliš skupaj z njo (pazi, da drsi kolebnica po tleh), ostali jo morajo preskočiti v pravem trenutku
- to igro se lahko igra več družinskih članov, vloge večkrat zamenjajte

