

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT - 9. 4. 2020

RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI

UVODNI DEL (10 min):

-Poglej posnetek in napravi vaje iz posnetka

- <https://www.youtube.com/watch?v=H0JEtIEweWc>

GLAVNI DEL: (30 min.)

Pojdi v naravo, pred hišo... in opravi naslednje vaje: (vsako vajo izvajaj vsaj 10 sek.)

- Stoja na eni nogi (leva/desna)
- Stoja na eni nogi z odročanjem (leva/desna)
- Stoja na eni nogi z vzročanjem (leva/desna), ROKI IZTEGNJENI NAD GLAVO
- Stoja na eni nogi z prednoženjem (leva/desna)
- Stoja na eni nogi z odnoženjem (leva/desna)
- Stoja na eni nogi z zanoženjem (leva/desna)
- Stoja na eni nogi s kratkim počepom (leva/desna)
- Stoja na eni nogi dvignjeno na prste (leva/desna)
- Razovka-lastovka (leva/desna)



PREDNOŽENJE, ODNOŽENJE, ZANOŽENJE

Vse zgoraj naštete vaje izvedi tudi z zaprtimi očmi.

PAZI NA VARNOST!!!!!!

Poišči tudi stabilno ravno vejo ali vrv, kolebnico in na njej izvajaj zgoraj naštete vaje.

OBILO ZABAVE 😊. Posnetek ali fotografijo pošlji na sport.osmarezige@gmail.com

Bodite dobro! Učiteljica Brigita.