

**VAJE ZA RAZVIJANJE RAVNOTEŽJA**

PA JE SPET PONEDELJEK. NAJBOLJE, DA SE MALO RAZGIBAMO. DANES BOMO RAZVIJALI NAŠE **RAVNOTEŽJE**. SE SPOMNIŠ NAŠEGA ZNAKA ZA **URAVNOTEŽENOST**? POKAŽI GA. TO JE PODOBNO, LE DA URAVNOTEŽIMO NAŠE TELO.

DA SE OGREJEŠ, SE BOMO ŠLI IGRO **POPLAVA, POTRES**. SAJ SE JO SPOMNIŠ IZ VRTCA, KAJNE? *SEDEŽNO ALI STOL UPORABI ZA POPLAVO, KO JE POTRES SE POSTAVI OB STENO, OSTALO (LETALA, DINOZAVRI, POŽAR) PA VEŠ. PROSTO SE GIBAŠ PO PROSTORU. NA POSAMEZEN UKAZ, NPR. "POPLAVA!" SKUŠAŠ ČIM HITREJE IZBRATI USTREZNO REŠITEV NPR. "POPLAVA - SEDEŽNA".*

PROSI NEKOGA, DA TI GOVORI UKAZE.

SLEDIJO **GIMNASTIČNE VAJE**. NE POZABI RAZGIBATI CELEGA TELESA.

PA GREMO NAPREJ ...

**VAJE ZA RAZVIJANJE RAVNOTEŽJA****ISKANJE RAVNOTEŽJA V RAZLIČNIH POLOŽAJIH**

1. SKUŠAJ OBDRŽATI RAVNOTEŽJE V RAZLIČNIH POLOŽAJIH, SAM/A IŠČI RAZLIČNE MOŽNOSTI. OBDRŽI RAVNOTEŽJE NA ENEM DELU TELESA – NA ENI NOGI, ZADNJICI, TREBUHU, HRBTU. NA DVEH DELIH TELESA – NA ENI ROKI IN ENI NOGI, NA KOLENU IN RAMI, NA ZADNJICI IN ROKI. NA TREH IN ŠTIRIH DELIH TELESA.

2. UGOTOVI, V KATEREM POLOŽAJU SI BOLJ STABILEN/NA: ČE IMAŠ NOGE SKUPAJ ALI NARAZEN, ČE JE TEŽIŠČE TELESA VISOKO ALI NIZKO ...

RAVNOTEŽNOSTNI IZZIVI

URAVNOTEŽI SVOJE TELO NA:

- DESNI ROKI IN DESNI NOGI.
- NA LEVI ROKI IN LEVI NOGI.
- NA KOLENU IN NASPROTNI ROKI.
- NA DESNEM KOLENU IN DESNI ROKI.
- NA LEVEM KOLENU IN LEVI ROKI.
- NA KOLENU IN PRSTIH NASPROTNE NOGE.
- NA ZADNJICI IN ENI NOGI.

ZA KONEC PA ŠE IGRA **PRENAŠANJE KARTONA.**

POIŠČI KARTON V VELIKOSTI LISTA V ZVEZKU (FORMAT A4). NA ZNAK POLOŽI KARTON NA GLAVO IN NE DA BI GA DRŽAL/A, PREHODI POT DO IZBRANE TOČKE IN NAZAJ. ČE TI PADE KARTON Z GLAVE, SE MORAŠ VRNITI NA ZAČETNO MESTO IN PONOVRNO OPRAVITI POT.

VERJAMEM, DA TI BO USPELO! :-)