

**HOJA PO GREDI**

POZDRAVLJEN/A! SI IMEL/A LEPE POČITNICE? UPAM, DA SI SE ODPOČIL/A IN LAHKO NADALJUJEMO Z NALOGAMI.

ZOPET LAHKO POSLUŠAŠ NAVODILA NA SPODNJI POVEZAVI ALI PA TI JIH NEKDO BERE.

[https://drive.google.com/file/d/111c5GikVBFxzn\\_8eaphLtQX\\_tSKTe04R/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/111c5GikVBFxzn_8eaphLtQX_tSKTe04R/view?usp=sharing)

POJDI VEN IN TECI TRIKRAT OKOLI HIŠE. NATO NAREDI GIMNASTIČNE VAJE.

DANES BOMO PREIZKUŠALI **RAVNOTEŽJE**.

POGLEJ SLIKO IN POČASI PONOVI VSE VAJE OD 1 DO 12. ZAČNI PRI OBKROŽENI VAJI.



**ŠTORKLJA**

STOJ NA ENI NOGI, STOPALO DRUGE NOGE POLOŽI OB KOLENO NOGE, NA KATERI STOJIŠ. ROKE SKLENI SKUPAJ NAD GLAVO.

**LETALO/LASTOVKA**

STOJ NA ENI NOGI, NAGNI SE NAPREJ, DRUGO NOGO IZTEGNJENO POTISNI NAZAJ, ROKE IZTEGNI NAPREJ.



STOJ NA ENI NOGI, DRUGO NOGO POKRČI IN JO NATO PRED SEBOJ IZTEGNI.



- STOJ NA ENI NOGI, DRUGO NOGO IZTEGNI PRED SABO; POSKUSI SE Z NASPROTNO ROKO PRIJETI ZA PRSTE IZTEGNJENE NOGE.

### HOJA PO GREDI

PRIPRAVI SI **ŽOGO**. KER VERJETNO GREDI NIMAŠ LAHKO UPORABIŠ **KLOP** ALI POJDI V GOZD TER POIŠČI **DEBLO** DREVESA, KI LEŽI NA TLEH. ČE NIMAŠ NIČESAR OD OMENJENEGA, IMAŠ MOGOČE KAKŠEN **ROBNIK** NA DVORIŠČU ALI PA ENOSTAVNO UPORABI **VRV**, KI JO POLOŽI NA TLA, DA BO RAVNA. SEDAJ POSLUŠAJ NAVODILA IN JIH IZVAJAJ:

- ✓ HODI POČASI PO GREDI NAPREJ. ROKI IMEJ V RAZLIČNIH POLOŽAJIH: **ODROČENI, ZA HRBTOM, ENO GOR IN DRUGO DOL, OBE GOR.** V KAKŠNEM POLOŽAJU IMAŠ NAJBOLJŠE RAVNOTEŽJE?



- ✓ POČASI HODI NAPREJ DO POLOVICE GREDI, NATO SE OBRNI IN HODI NAZAJ.



- ✓ HODI PO GREDI V STRAN.
- ✓ HODI DO SREDINE GREDI, POČEPNI, ZADRŽI TA POLOŽAJ TRI SEKUNDE, VSTANI IN POJDI DO KONCA GREDI.

- ✓ POČASI HODI PO GREDI, ROKI ODROČI, PRI VSAKEM KORAKU NOGO, NA KATERI STOJIŠ, RAHLO POKRČI, Z DRUGO PA "ZAJEMI VODO".
- ✓ PO GREDI HODI PO VSEH ŠTIRIH NAPREJ (KOT MAČKA).
- ✓ HODI V STRAN, PRI TEM KRIŽAJ NOGI.
- ✓ HODI PO GREDI NAPREJ, NAZAJ, V STRAN, PRI TEM V ROKAH DRŽI ŽOGO.

### IGRA: SIMON PRAVI

SEDAJ NA POSNETKU POSLUŠAJ MOJA NAVODILA IN NAREDI KAR PRAVI SIMON.

NPR. SIMON PRAVI ... POMAHAJ Z LEVO ROKO, IZTEGNI DESNO NOGO IN JO STRESI, DESNO OKO SI POKRIJ Z DESNO ROKO, POMIGAJ S PRSTI LEVE ROKE, POMEŽIKNI Z DESNIM OČESOM, Z LEVIM KOMOLCEM SE DOTAKNI DESNEGA KOLENA ...

TO JE TO! ZA DANES SI KONČAL/A S ŠPORTOM. IMEJ LEP DAN!

