



ZDRAVO

POŠILJAM VAM IZZIV ZA ŠPORTNO AKTIVNOST V NARAVI, KI SE JI REČE **SLACKLINE** (PO DOMAČE JO IMENUJEMO TUDI GURTNA). V PRIMERU, DA GA IMATE DOMA, PROSITE STARŠE, DA VAM GA PRITRDIJO NA DVE STABILNI TOČKI (NAJBOLJŠE DREVESI). S HOJO PO SLACKLINU LAHKO RAZVIJAMO RAVNOTEŽJE, KOORDINACIJO IN KONCENTRACIJO. ZAČETKI SO TEŽKI, ZATO SI JIH LAHKO OLAJŠAMO TAKO, DA NEKOGA DRŽIMO ZA PRST ALI DA NAD SABO NAPELJEMO VRV, KI SE JE DRŽIMO, KO HODIMO ALI SE JE PRIMEMO, KO ZAČNEMO ČUTITI, DA IZGUBLJAMO RAVNOTEŽJE. S HOJO ZAČNETE ŠELE, KO SE UMIRITE NA SLACKLINU. PRI SAMI HOJI BODITE POZORNI NA:

- POGLED, TA NAJ BO USMERJEN NARAVNOST NAPREJ (NE V TLA) PROTI KONCU VRVI ALI DREVESU, PROTI KATEREMU HODITE,
- RAVEN TRUP,
- ROKE, KI JIH IMATE IZTEGNJENE V ODROČENJU,
- PRSTE NA STOPALIH OBRNJENE NAPREJ.

ŽELIM VAM VELIKO ZABAVE PRI HOJI NA SLACKLINU, NE IZGUBITE VOLJE, ČE VAM BO NA ZAČETKU TEŽKO IN POŠLJITE KAKŠEN POSNETEK ALI FOTOGRAFIJO, KAKO VAM JE ŠLO. TUDI MENE ŠE ČAKA VELIKO TRENINGA, DA BOM LAHKO HODILA BREZ POMOČI VRVI NAD SABO. KAKO MI GRE TRENUTNO, SI LAHKO OGLEDATE NA POSNETKU (<https://drive.google.com/file/d/1f3qP-qt-iNz0QOfXaci1m0DhgnQ7v3Xs/view?usp=sharing>).

NA NASLEDNJI POVEZAVI VAM POŠILJAM KRIŽANKO, DA BOSTE LAHKO RAZGIBALI TUDI SVOJE MOŽGANE, NE DA BI SE VAM PRI TEM TRESLE NOGE, KOT PRI HOJI PO SLACKLINU (<https://wordwall.net/play/1156/900/671>). V NJEJ SE SKRIVAJO ŽIVALI, SADJE, VREMENSKI POJAVI IN POMLADNI MESECI. VPRAŠANJA ALI TRDITVE, NA KATERE NAJ BI ODGOVORILI, SE VAM PRIKAŽEJO OB KLIKU NA ŠTEVILKO.

NASVIDENJE

