

Sreda, 18. 3. 2020

ŠPORT



GIMNASTIČNE VAJE S KARTONOM

Pripravi karton v velikosti 10 X 15 centimetrov.

1. Pojdi ven, saj je vreme lepo. S seboj vzemi karton.
2. Če imaš možnost, teči 3 X okrog vaše hiše/bloka.
3. Naredi nekaj gimnastičnih vaj s kartonom. Naredi po osem ponovitev. Pomagaj si s sličicami in navodili v prilogi.
4. Čim več se gibaj zunaj na svežem zraku.

Naloge ti bodo še bolj zabavne, če jih boš delal s člani svoje družine.

VAJE S KARTONOM (10 × 15cm)

	<p>Stojimo razkoračno, karton držimo z obema rokama pred sabo, vzpnemo se na prste in roki vzročimo.</p>
	<p>Sedimo s stegnjenima nogama, globok predklon, s kartonom poskusimo potrhati pred stopali.</p>
	<p>Sedimo raznožno, trup sukamo v desno in levo.</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, karton držimo nad glavo, s prsti na nogah se dotaknemo kartona.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, karton držimo pred seboj, dvigujemo izmenično levo in desno nogo.</p>
	<p>Karton si položimo na glavo, delamo počepe.</p>
	<p>Karton položimo na tla in ga sonožno preskakujemo.</p>
	<p>Karton vržemo v zrak in ga skušamo ujeti.</p>