

Sreda, 25. 3. 2020

## ŠPORT











### GIMNASTIČNE VAJE Z RUTO in SPREHOD

Pojdi na svež zrak in **se sprehodi** okoli svojega doma. Vaje z ruto lahko narediš zunaj ali v sobi.

1. Za izvedbo gimnastičnih vaj potrebuješ **ruto**. Vsako vajo ponovi 8x.

Se spomniš še katere zabavne vaje, ki smo jo delali v telovadnici? Naredi še tisto. Ne pozabi na pravilno izvedbo vaj (predvsem na hitrost izvajanja).

## Vaje z ruto

	<p>Ruto primemo z desno roko za vogal, z njo mahamo po desni strani telesa gor in dol. Ponovimo z levo roko.</p>
	<p>Ruto primemo za vogal z eno roko, krožimo – naprej in nazaj. Menjamo roki.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, ruto držimo z obema rokama, naredimo predklon, nato zaklon.</p>
	<p>Ruto prepognemo in položimo na glavo. Poskušamo sestiti in vstati, ne da bi nam pri tem padla z glave.</p>
	<p>Sedimo, ruta leži pred nami na tleh. Z nožnimi prsti dvignemo ruto visoko.</p>
	<p>Ruto obesimo prek levega stopala, nato skačemo po desni naprej. Ponovimo z drugo nogo.</p>
	<p>Ruto držimo med kolena in skačemo naprej.</p>
	<p>Sedimo, ruto zmečkamo in jo vržemo. Hitro vstanemo, pobereмо ruto in sedemo. Kdo je najhitrejši?</p>