

ČETRTEK, 19. 3. 2020

PODALIŠANO BIVANJE

Pozdravljen/a!

Pojdi s starši na sveži zrak in razgibaj telo.

VAJE S KOLEBNICO (UPORABIŠ LAHKO TUDI VRVICO).



- Stojimo razkoračno, kolebnico držimo nad glavo, delamo odklone trupa v levo in desno.
- Stojimo razkoračno, kolebnico držimo pred prsmi, trup sukamo v levo in desno.
- Stojimo z nogama skupaj, kolebnico držimo nad glavo; iz vodoravnega predklona naredimo globok predklon in nazaj.
- Stojimo, prepognjeno kolebnico držimo na obeh koncih; kolebnico prestopamo naprej in nazaj.
- Sedimo, nogi sta narazen. Kolebnico zatakamo za stopala. Noge dvigamo in spuščamo.
- Ležimo na trebuhu, kolebnico držimo z obema rokama pred seboj. Roke dvignemo, položaj zadržimo 3 s.
- Kolebnico držimo v predročenu. Delamo počepe s petami na tleh.
- Kolebnico položimo na tla v obliki črke V in preskakujemo njene krake.
- Stojimo, vsaka roka drži en konec vrvi, ki leži za telesom. Zamahnemo z vrvjo in jo čez glavo vržemo naprej ter prestopimo.

Stresemo roke in noge in pospravimo kolebnico ali vrvico.