****

**VADBA DOMA S**

**POMOČJO ČRTE**

****

**Za izvajanje teh vaj potrebujete kolebnico ALI špago ALI debelejši lepilni trak ALI kredo, ter si tako na tla naredite ČRTO ( lahko v sobi, še bolje na dvorišču).**

|  |
| --- |
|  5m |

1. **Ogrevanje**
* Tek okoli črte 5x
* Hopsanje okoli črte 2x
* Prisunski koraki okoli črte 2x
* Križni koraki okoli črte 2x
* Nizki, srednji in visoki skiping okoli črte 2x
* Škarjice okoli črte 2x

**2.Naredite gimnastične vaje, kot jih delamo v šoli**

1. **VAJE S POMOČJO ČRTE:**

|  |
| --- |
| 1. |

* Poskoki z desne na levo nogo naprej 3x in
* poskoki z desne na levo nazaj( ritensko) 3x

|  |
| --- |
| 2. |

* Sonožni poskoki levo –desno naprej 3x
* Sonožni poskoki levo- desno nazaj( ritensko) 3x

|  |
| --- |
| 3. v desno |

* Sonožni poskoki naprej in nazaj preko črte bočno 3x v desno smer( desni bok gre prvi)
* Sonožni poskoki naprej in nazaj preko črte bočno 3x v levo smer( levi bok gre prvi)

|  |
| --- |
| 4.Rezultat iskanja slik za PO VSEH ŠTIRIH5m |

* po vseh štirih naprej 3x in po vseh štirih nazaj 3X

|  |
| --- |
| 5.Rezultat iskanja slik za hands cartoons5m |

* po vseh štirih z obrazom proti tlom v desno 3 x in v levo 3x

|  |
| --- |
| 6.5m |

* sonožni poskoki z zasuki za 90 stopinj 3x
1. **Opravi vaje raztezanja**
2. **Ne pozabi si umiti rok!!!**

**ČESTITAM!**

**LP učiteljica Romana**