

# ŠPORT

Preden začneš s katerokoli aktivnostjo, posveti vsaj 5 minut gimnastičnim vajam, pazi na vrstni red vaj. Lahko narediš tudi kakšno vajo za moč (počepi, sklece, vaje za trebušne in hrbtne mišice).

## GIMNASTIKA (2 uri)

### **Preval naprej in nazaj**

Vadi preval naprej/nazaj, bodi pozoren na pravilno postavitve rok, glave, nog ter pomoč nog in rok pri vstajanju (preval naprej), pri prevalu nazaj poskušaj zaključiti na prstih in ne na kolenih. ☺ Iz vzglavnikov si lahko narediš klančino, ki ti bo v pomoč pri prevalu nazaj.

### **Preskakovanje kolebnice**

Vadi različne skoke s kolebnico: sonožno, z vmesnim poskokom, samo po levi/desni nogi, tek s preskakovanjem kolebnice ... tisti, ki vam preskakovanje kolebnice ne predstavlja težav, pa lahko vadite poskoke z vrtenjem kolebnice nazaj, križno vrtenje, en poskok – dvojno vrtenje ...

## ATLETIKA (2 uri)

### **Tek na 300 m, vzdržljivostni tek v naravi**

Približno odmeri razdaljo 300 m (pomoč staršev), na povelja »pripravljeni – na štartu – zdaj« jo poskušaj preteči v čimkrajšem času (ponovi 2x oz. 3x, ponovi še nizki in visoki štart), po teku se malo sprehodi, da umiriš srčni utrip, nato naredi še nekaj razteznih vaj za noge.

Odpravi se na tek v naravo, traja naj vsaj 6 do 10 minut v zmernem tempu, to pomeni, da bi se lahko ves čas teka tudi pogovarjal. Po teku vsaj 2 minuti še hodi, da umiriš srčni utrip, nato pa naredi še nekaj razteznih vaj za noge.

### **Atletska abeceda**

Čimbolj pravilno ponovi: prisunske in križne korake, sonožne poskoke, atletske poskoke, »grabljice«, hopsanje, zajčje poskoke, mizico naprej/nazaj ...

## IGRE Z ŽOGO (2 uri)

- Če ti lovljenje/metanje žoge še ne gre najbolje, prosi družinskega člana za pomoč in vadi, da boš pri igri »med dvema ognjema« še boljši.
- Ponovi zgornji in spodnji odboj pri odbojki (tudi stena je dober partner ☺)
- Preizkusi se v vodenju žoge z ного in roko (malo nogometa in košarke).
- Če imate možnost, si z družino vzamite čas za odbojko, košarko in nogomet.