

Sreda, 18. 3. 2020

ŠPORT



SPREHOD V NARAVI IN GIMNASTIČNE VAJE Z RUTO

Pojdi na svež zrak in **se sprehodi** okoli svojega doma. Opazuj naravo.

1. Za izvedbo gimnastičnih vaj potrebuješ **ruto**.

Vsako vajo ponovi 8x.



Ruto primemo z desno roko za vogal, z njo mahamo po desni strani telesa gor in dol. Ponovimo z levo roko.



Ruto primemo za vogal z eno roko, krožimo – naprej in nazaj. Menjamo roki.



Stojimo razkoračno, ruto držimo z obema rokama, naredimo predklon, nato zaklon.



Ruto prepognemo in položimo na glavo. Poskušamo sestiti in vstati, ne da bi nam pri tem padla z glave.



Sedimo, ruta leži pred nami na tleh. Z nožnimi prsti dvignemo rute visoko.



Ruto obesimo prek levega stopala, nato skačemo po desni naprej. Ponovimo z drugo nogo.



Ruto držimo med kolena in skačemo naprej.



Sedimo, rute zmečkamo in jo vržemo. Hitro vstanemo, pobereмо rute in sedemo. Kdo je najhitrejši?

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).