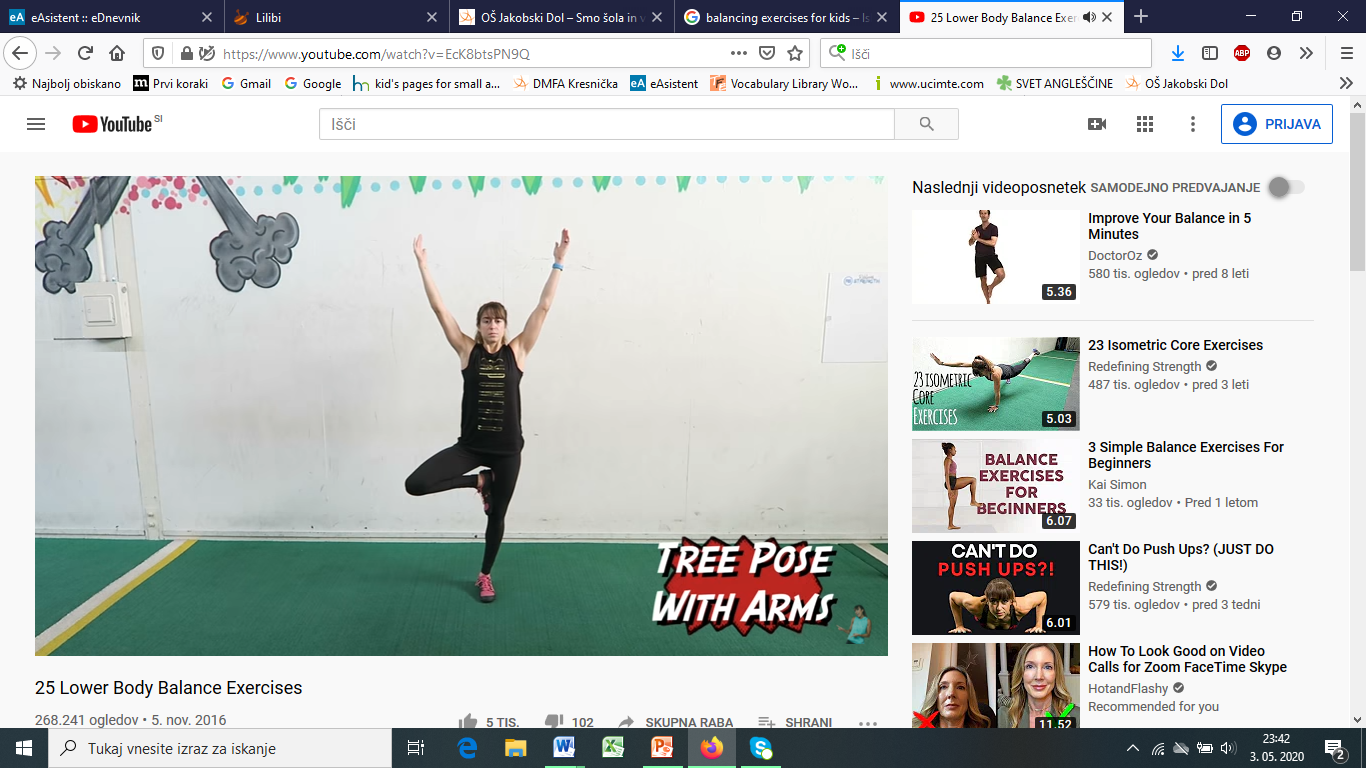
**ŠPORT, PONEDELJEK, 4. MAJ 2020**

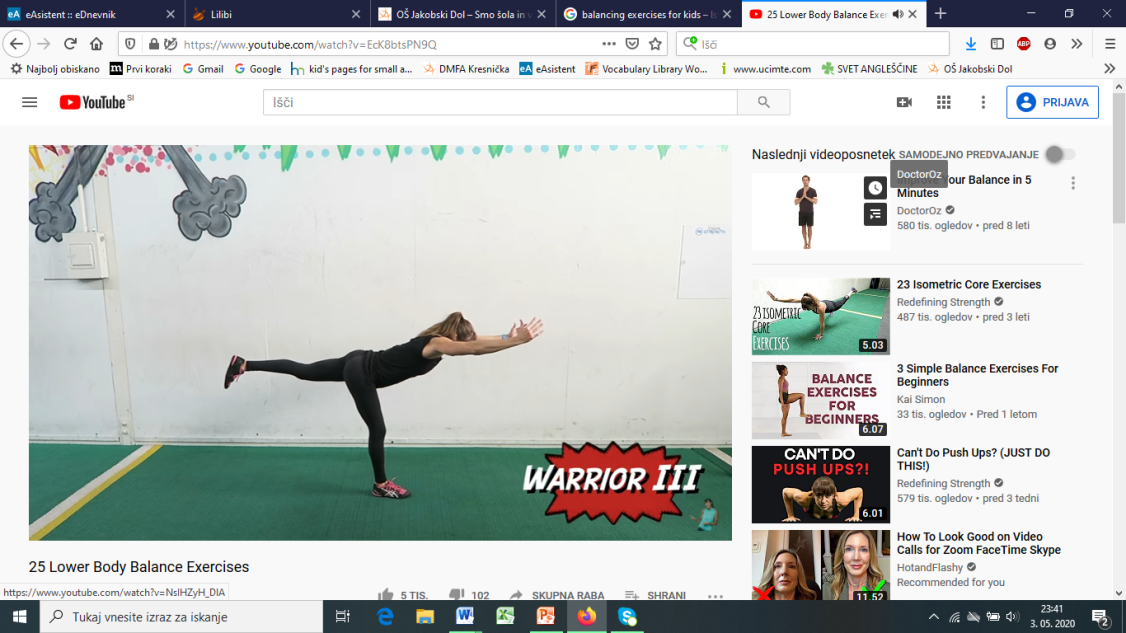
**HOJA PO GREDI, KLOPI, HLODU…**

DANES TE ČAKAJO VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN HOJA PO GREDI

**POGLEJ POSNETEK:**

[**VAJE ZA RAVNOTEŽJE**](https://www.youtube.com/watch?v=EcK8btsPN9Q) **(PRVE 3 MINUTE)**

 IZBERI SI VSAJ TRI VAJE, VSAKO IZBRANO VAJO PONOVI TRIKRAT, POLOŽAJ ZADRŽI VSAJ 5 SEKUND. VAJE IZVAJAJ NA LEVI IN DESNI NOGI.

* **ŠTORKLJA**: STOJ NA ENI NOGI, STOPALO DRUGE NOGE POLOŽI OB KOLENO STOJNE NOGE. ROKE ODROČI.
* ŠTORKLJO LAHKO ŠE OTEŽIŠ: ROKI PREKRIŽAJ NA PRSIH; POLOŽI JIH NA GLAVO; DAJ JIH V BOK; MIŽE STOJ NA ENI NOGI.
* **LETALO/LASTOVKA**: STOJ NA ENI NOGI, NAGNI SE NAPREJ, DRUGO NOGO STEGNJENO POTISNI NAZAJ, ROKE ODROČI.

**HOJA PO GREDI, KLOPI, HLODU…**

* HODI POČASI PO GREDI NAPREJ. ROKI IMEJ V RAZLIČNIH POLOŽAJIH: ODROČENI, ZA HRBTOM, ENO GOR IN DRUGO DOL, OBE GOR. V KAKŠNEM POLOŽAJU IMAŠ NAJBOLJŠE RAVNOTEŽJE?
* POČASI HODI NAPREJ DO POLOVICE GREDI, NATO SE OBRNI IN HODI NAZAJ.
* HODI PO GREDI V STRAN.
* HODI DO SREDINE GREDI, POČEPNI, ZADRŽI TA POLOŽAJ TRI SEKUNDE, VSTANI IN POJDI DO KONCA GREDI.
* POČASI HODI PO GREDI, ROKI ODROČI, PRI VSAKEM KORAKU STOJNO NOGO RAHLO POKRČI, Z DRUGO PA “ZAJEMI VODO”.
* PO GREDI HODI PO VSEH ŠTIRIH NAPREJ (KOT MAČKA).
* HODI V STRAN, PRI TEM KRIŽAJ NOGI.
* HODI PO GREDI NAPREJ, NAZAJ, V STRAN, PRI TEM V ROKAH DRŽI ŽOGO.

**VAJE IZVAJAJ OB PRISOTNOSTI STAREJŠE OSEBE IN PAZI NA VARNOST!**