**ŠPORT**  23. 3. 2020 - 27. 3. 2020

Pošiljam ti ideje za razgibavanje. Če se le da, bodi čimveč na svežem zraku. Če ti vreme dopušča, da si odzunaj, lahko narediš kakšno vajo, ki jo pošiljam. Drugače jih pa imej v mislih, ko bo vreme lepše.

*PRESKAKOVANJE KOLEBNICE*

Če imaš doma kolebnico lahko vadiš.

* Sonožni preskoki

Kolebnico preskakuješ sonožno – z medskokom ali brez njega.

* Enonožni preskoki

Kolebnico preskakuješ po eni nogi ali tečeš s kolebnico na mestu.

* Preskakovanje krožeče kolebnice

Vrti kolebnico okrog sebe tik nad tlemi, ostali (družinski člani) jo preskakujejo.

SKOK V DALJINO Z MESTA

* obuj nedrseče copate
* če si zunaj, izvedi tek na prostem, če si v prostoru teči 2 minuti na mestu
* naredi gimnastične vaje
* na tleh označi odrivno črto (zunaj narišeš črto s kredo ali kamnom, če si v prostoru lahko zalepiš na tla kos volne, barvni lepilni trak…)
* odrini se in skoči čim dlje (dolžino lahko izmeriš z metrom, meri se za zadnjim stopalom)
* skok ponovi večkrat

