

Torek, 24. 3. 2020

ŠPORT



HOJA IN TEK V NARAVI

Pripomočki, ki jih potrebuješ:

- Športna oprema

1. Izberi vremenu ustrezno športno opremo.
2. Povabi starše na športno vadbo v naravo (lahko pa z nekaj domišljije vse to delaš tudi doma).

1. Ogrevanje – 3 minute počasnega teka

2. Gimnastične vaje

Vaje izvajaj počasi in pravilno. Izmed vaj, ki smo jih že kdaj delali pri uri športa, izberi vsaj 6 in jih ponovi 10x.

3. Atletska abeceda v naravi

Izberi si točko (lahko je to drevo, kamen ob poti, tabla ...) in teči do nje. Zapomni si, kje si startal. Nazaj do starta hodiš.

Od starta do cilja izvajaj:

- Nizki skipping
- Visoki skipping
- Brcanje v rit
- Tek z iztegnjenimi nogami
- Levje poskoke
- Hopsanje
- Sonožne poskoke

4. Do doma hodi počasi in tiho. Poslušaj naravo in ritem svojega srca. Kako se počutiš po končani vadbi?