# Sreda, 22.4.2020 ŠPORT

Pozdravljen/a,

danes boš nadaljeval/a z gimnastičnimi vajami. Za vadbo potrebuješ papirni tulec. Prosi odraslega, da ti vaje prebere, če sličice niso dovolj razumljive.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Stojimo razkoračno, tulec držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem se s tulcem dotaknemo stegna. |
|   | Klečimo, tulec v iztegnjenih rokah držimo pred seboj, sukamo se v levo in desno. |
|   | Stojimo razkoračno, tulec držimo pred seboj, globok predklon, da damo tulec med nogama čim bolj nazaj. |
|   | Tulec položimo na tla in ga prestopamo naprej in nazaj. |
|   | Stojimo, tulec dvignemo nad glavo, korakamo – kolena dvigujemo čim više. |
|   | Ležimo na hrbtu, tulec držimo pred prsmi, eno nogo skrčimo in se s kolenom dotaknemo tulca. Isto ponovimo z drugo nogo. |
|   | Stojimo, roki sta iztegnjeni, tulec leži na dlaneh, roki dvignemo, da se tulec zvali do ramen. |
|   | Par: prvi leži na hrbtu in tulec drži s stopali, drugi kleči za glavo prvega. Prvi dvigne nogi in poda tulec drugemu. Nato mesti zamenjata. |