Torek, 5.5.2020 ŠPORT

Pozdravljen/a,

Nadaljujemo z razgibavanjem z gimnastičnimi vajami. Danes boš delal/a ob zidu. Prosi odraslega, da ti vaje prebere, če sličice niso dovolj razumljive. Lep pozdrav ☺

|  |  |
| --- | --- |
|  | Z obrazom smo obrnjeni proti zidu, izmenično z levico in desnico skušamo seči čim više. |
|  | Enako kot pri prejšnji vaji, le da smo s hrbtom obrnjeni proti zidu. |
|  | Z obrazom proti zidu z obema rokama hkrati skušamo seči čim više.  Ponovimo, le da smo sedaj proti zidu obrnjeni s hrbtom. |
|  | S hrbtom se naslonimo na zid, delamo odklone v desno in levo. |
|  | Hrbet imamo tik ob zidu, roke so nad glavo, spustimo se v čim globji čep – pri tem hrbta ne odmikamo od stene. |
|  | Z bokom smo obrnjeni proti zidu, z notranjo roko se naslonimo na zid, z zunanjo nogo močno zamahujemo naprej in nazaj. |
|  | Stopimo en korak od zidu, z rokama se naslonimo na zid, tečemo na mestu. |
|  | Stojimo tako kot pri prejšnji vaji, stegujemo in krčimo roke (delamo ′sklece′). |