Sreda, 6.5.2020 ŠPORT

Pozdravljen/a,

Za današnje razgibavanje potrebuješ ruto ali trak blaga. Prosi odraslega, da ti vaje prebere, če sličice niso dovolj razumljive. Lep pozdrav ☺

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ruto primemo z desno roko za vogal, z njo mahamo po desni strani telesa gor in dol. Ponovimo z levo roko. |
|  | Ruto primemo za vogal z eno roko, krožimo – naprej in nazaj. Menjamo roki. |
|  | Stojimo razkoračno, ruto držimo z obema rokama, naredimo predklon, nato zaklon. |
|  | Ruto prepognemo in položimo na glavo. Poskušamo sesti in vstati, ne da bi nam pri tem padla z glave. |
|  | Sedimo, ruta leži pred nami na tleh. Z nožnimi prsti dvignemo ruto visoko. |
|  | Ruto obesimo prek levega stopala, nato skačemo po desni naprej. Ponovimo z drugo nogo. |
|  | Ruto držimo med koleni in skačemo naprej. |
|  | Sedimo, ruto zmečkamo in jo vržemo. Hitro vstanemo, poberemo ruto in sedemo. Malo težja vaja, kajne? |