Teden je naokrog in zopet smo športno aktivni. Zadnjo uro Športa za sprostitev smo se pogovarjali o tem ,da v kratkem končujemo z aktivnostmi v telovadnici in se bomo pripravili na terensko izvedbo pohoda na Krn. Žal so se naši načrti obrnili na glavo.

Še vedno se držimo navodil vlade. V kolikor je možno pojdimo v naravo v bližini domov(s starši ,brati, sestrami-v družinskem krogu ).

Doma pa naredite vadbo s **kolebnico**.

Kolebnica je enostaven vsestranski pripomoček ,ki krepi srce, mišice in kosti.

Ne pozabimo na ogrevanje pred vadbo in raztezanje po vadbi.

Kdor je nima ,vzame močnejšo vrvico in prilagodi dolžino kolebnice tako, da s stopalom stopi na sredino kolebnice in konca potegne proti telesu. Pravilna dolžina je, kadar vam konec kolebnice seže malo pod pazduho.

KAKO VADIMO!!!

-Sprostite ramena in držite komolce ob telesu

-kolebnico vrtite samo z zapetji in podlahtmi

-ne skočite preveč trdo

-upoštevajte postopnost

VAJE:

-tek čez kolebnico naprej in nazaj

-nizki skiping naprej in nazaj

-visoki skiping naprej

-sonožni poskoki v gibanju naprej in nazaj

-diagonalni sonožni poskoki naprej in nazaj

-enonožni poskoki naprej in nazaj

-bočni enonožni poskoki naprej in nazaj

Za začetek naredimo vsako vajo 3krat po 3 serije, nato pa postopno povečujemo obremenitev.

Uspešno in varno vadbo zapišite v zvezek. Ne pozabite na datum.

Lep pozdrav učitelja športne