

## Šport 3. in 4. razred Drežnica:

### SKOKI IN PRESKOKI

**Ponedeljek (20. 4. 2020), sreda (22. 4. 2020) in četrtek (23. 4. 2020)**

Najprej se ogrej in teči okrog hiše ali na dvorišču par krogov. Potem začni z gimnastičnimi vajami za celo telo:

1. GLAVA: kroži z glavo v obe smeri (5x v vsako smer), zasuk levo in desno ter gor in dol (5x v vsako smer).
  2. RAMENA: gor in dol, kroženje naprej in nazaj (5x v vsako smer).
  3. ROKE: kroženje naprej in nazaj, zamahi z rokami navzven, izmenični zamahi z rokami – gor in dol (5x v vsako smer).
  4. TRUP: kroženje z boki, trebušnjaki (10x).
  5. NOGE: izpadni korak (5x vsaka noga), počepi (10x), zamahi z nogo naprej in nazaj (5x vsaka noga).
- Poišči nekaj predmetov, ki ti bodo v pomoč pri naslednjih vajah: veje oziroma palice, vrv ali kolebnico, zaboj ali večjo škatlo ali pa kaj za narisat oziroma označit.
  - Postavi vejo/vrv oziroma označi začetno točko od koder boš skakal v daljino. Skoči 5x z mesta in označi svoje skoke ter si najdaljši skok izmeri. Potem pa poskusi še s skokom z zaletom, prav tako 5x.
  - Z vrvjo ali kako drugače označi krog, ki naj bo širok med 40 in 50 cm. Nekajkrat ga preskoči sonožno. Če ti je prelahko, si lahko krog povečaš.
  - Pripravi škatlo/zaboj in ga poskusi preskočiti sonožno. Zaboj naj bo dovolj visok, da ga brez težav preskočiš. To ponovi vsaj 5x.
  - Izberi si prostor, kjer boš imel dovolj prostora poskoke na mestu. 10x skoči sonožno, čim višje.
  - Na koncu vzemi kolebnico in naredi par poskokov (sonožno ali izmenično).

