

ŠPORT ZA CEL TEDEN:

VAJE ZA RAZVIJANJE RAVNOTEŽJA

Vsako uro športa se najprej dobro ogrej, naredi nekaj vaj za razvijanja ravnotežja in igray igro za zaključek.

Ogrevanje:

Vedno se najprej ogrej. Teci na mestu 3 minute v prostoru ali zunaj, npr. okoli hiše, na travniku... Dobro se ogrej tudi z gimnastičnimi vajami: kroži z glavo, z rokami, boki, koleni, gležnji...

Vaje za razvijanje ravnotežja:

- **Iskanje ravnotežja v različnih položajih:**

Skušaj obdržati ravnotežje v različnih položajih, sam išči različne možnosti, primeri: uravnoteži se na eni nogi, na zadnjici, trebuhu, hrbtu, na eni roki in eni nogi hkrati...

Ugotavljam, v kakšnem položaju si bolj stabilen:

-če imaš noge skupaj ali narazen;

-če je težišče telesa visoko ali nizko...

- Iz stoje preidi v sedeč položaj in nazaj; pri tem si ne smeš pomagati z rokami.
- Poklekni na tla, iztegni desno nogo nazaj in levo roko naprej; zadrži ta položaj; nato iztegni levo nogo in desno roko; poskusi iztegniti eno nogo in obe roki.
- Stoj na eni nogi, z rokami objemi koleno druge noge in skušaj poljubiti koleno.
- Stoj, dvigni nogo, z nožnim palcem se poskusi dotakniti čela; poskusi še z drugo nogo.
- Teci po prostoru, nato naredi poljuben »kip« (okameniš) na eni nogi.

- Vzemi žogo in jo nesi na treh prstih. Poskusi tudi čepe in čez oviro (čez stol...) ali pod oviro (pod mizo...).
- Poišči tulec in ga nosi čim več časa navpično na dlani.
- Poskusi s tulcem na roki delati počepe.
- Poišči žogico za namizni tenis, položi jo na žlico in se z žlico v roki sprehajaj po hiši, brez da ti žogica pade na tla. Poskusi tudi čepe in čez ovire.

Igre za zaključek:

1. Prenašanje kartona

Poišči karton (format A4) ali kaj drugega. Položi karton na glavo in ne da bi ga držal, prehodi pot do enega cilja in nazaj. Ponavljaj dokler ti ne uspe.

2. Znamenje v krogu (na asfaltu)

Nariši na tla krog s premerom dveh metrov. Nekdo naj ti pomaga zavezati oči, določi črto (nekaj metrov stran) za začetek igre. Vzemi kredo in pojdi z zavezanimi očmi proti krogu. Ko misliš, da stojiš v krogu, se ustavi in na tla nariši križ. Ali ti je uspelo? Če ti ni uspelo, igro še ponovi.