

## RAVNOTEŽJE

Preden začneš opravljati naloge, se moraš vedno dobro ogreti. Teci na mestu, okrog hiše.... Dobro ogrej vse dele telesa, predvsem kolena in gležnje.

Vaje za razvijanje ravnotežja:

1. Stoj čimveč časa na eno nogi, nato še na drugi nogi. Na kateri nogi ti gre bolje? Poskusi nalogo opraviti še z zaprtimi očmi.



2. Poklekni na tla, iztegni eno nogo nazaj in nasprotno roko naprej. Zadrži roko in nogo v zraku in šteje do 10. Zamenjaj roki in nogi. Poskusi iztegniti eno nogo in obe roki.



3. Stoj vzravnan na eni nogi in z obema rokama objemi koleno. Štej od 10 nazaj.



4. Na tla postavi vrvico in hodi po njej naprej in nazaj.



5. Na tla postavi manjšo oviro (stolček, igračo, vzglavnik...). V žlico postavi žogico in z žlico v roki naredi vsaj 7 korakov (prestopiti moraš tudi oviro). K nalogi povabi tudi družinske člane.

