

POUK NA DALJAVO

RaP- HOJA NAS KREPI

Gozdna telovadba

9.teden: 18. 5. 2020- 22. 5. 2020

Učiteljica: Julija Grm

Najprej do bližnjega gozda počasi **tečemo 10 minut**.

Tam naredimo **raztezne vaje**, ki jih poznamo za vse mišične skupine.

Sledijo **vaje**. Preden greste v gozd si doma pogledajte si posnetek v povezavi Spretnostne vaje s hodom <https://www.youtube.com/watch?v=tfdHpEymQO4>.



V gozdu si poiščemo kakšen štor ali večji hlod. Za vsako vajo naredimo po **15 ponovitev in 2 seriji**. Ko vse vaje opravimo, jih še enkrat ponovimo.



1. vaja: Tek v opori spredaj 15*

Pomembno je, da je trup vzravnani in telo napeto. Noge dvigujete, kot bi tekli.

2. vaja: Skleca v opori zadaj 15*

Opremo se na roke zadaj, noge pokrčimo in spuščamo boke do tja, kamor nam dopušča gibljivost.

3. vaja: Skleca v opori spredaj 15*

Opremo se na štor ali hlod kot običajno pri skleci in z vzravnanim trupom delamo potiske in spuste.

4. vaja: Stopanje na štor z vzponom na prste 15*

Stopimo na štor ali hlod, kontroliramo giba, dvignemo drugo pokrčeno nogo do višine boka in se sočasno vzpnemo na prste stojne noge. Sestopimo in zamenjamo nogo.

5. vaja: Počepi na eni nogi na štoru ali hlodu 15* z vsako nogo

Stopimo na štor ali hlod, delamo počep na eni nogi in pri tem pazimo na vzravnani trup, druga noga je iztegnjena in prednožena. 15* na eni, potem zamenjamo nogo in ponovimo še z drugo.

6. vaja: Izmenični poskoki iz noge na nogo preko debla ali štora 15*

Pri tem pazimo, da so noge čim bolj iztegnjene in boki čim višje.

Po vadbi v gozdu si obvezno umijte roke z milom in popijte zadostno količino vode!