

Lep pozdrav učenci!

Upam, da ste vsi dobro in že vsi malo pogrešate šolo in druženje s svojimi sošolci. Sedaj je pač tako vendar bo kmalu bolje in zopet bomo vsi skupaj, do takrat pa bodite zdravi in se zadržujte doma in ne pozabite na šprtno aktivnost. Pri neobveznem predmetu bo vsak učenec pripravil kompleks gimnastičnih vaj, ki jih bo predstavil, ko se zopet vidimo. Da bo malo lažje( če ravno vem, da že vi vse to znate saj smo delali na urah) vam predstavljam en primer, vi pa si lahko izdelate svojo vadbo.

## GIMNASTIČNE VAJE – PRIPRAVA ZA NASTOP

Navodila:

1. Izberi si rekvizit ali orodje, s katerim boš izvajal gimnastične vaje (kolebnica, žoga, žogica, palica obroč lahko pa vaje izvajaš v paru).
2. Vaje naj bodo raztezne (raztezanje mišic), krepilne (krepitev mišic), sprostilne.
3. Vaje si naj sledijo od glave do nog
4. Število ponovitev naj bo do 10
5. Vaj naj bo 9 – 12

Vaje boš predstavil na listu na katerem bo razvidno:

- Poimenovanje vaje(npr. kroženje z boki, zamah z rokami...), če ti je lažje pa lahko vaje tudi opišeš,

- Število ponovitev,
- Skica vaje,
- Karteremu telesu je namenjena vaja

Ko boš predstavljal oz. nastopal pred sošolci bodi pozoren na :

- Jasna in nazorno predstavitev posamezne vaje,
- Pravi tempo (hitrost) izvajanja vaje
- Vaje naj si sledijo od glave proti nogam.

Primer:

VAJA	ŠTEVILO PONOVI TEV	SKICA	DEL TELESA
UPOGIBANJE ROK (SKLECE)	6		Prsne mišice in mišice rok (krepilna vaja)
DVIGANJE TRUPA	10		Trebušne mišice (krepilna vaja)
POČEPI	12		Mišice nog (krepilna vaja)

Sam najprej sestavi svoje vaje in jih nato ponovi. Želim ti veliko uspeha ,vztrajnosti, izvirnosti ter veselja pri oblikovanju in izvajanju gimnastičnih vaj.