

Učiteljica: ines.sadar@gmail.com

Predmet: NIP ŠPO

Razred: 4.

Navodila za pouk na daljavo: od 4. 5. do 8. 5.

Učne vsebine: Poskoki s kolebnico



V tem tednu bomo še naprej utrjevali skoke s kolebnico. Tukaj je nekaj različnih možnosti preskakovanja kolebnice v katerih se boš preizkusil.

1. Tek z vrtenjem kolebnice.
2. Tek samo z desno ali levo nogo.
3. Bočno gibanje na mestu.
4. Sonožno z vmesnim poskokom.
5. Sonožno brez vmesnega poskoka.
6. Sonožno z vrtenjem kolebnice nazaj.
7. Križanje kolebnice naprej in nazaj.
8. Stojiš eden zraven drugega, vsak drži en konec kolebnice, katero složno vrtita naprej.
9. Stojita tesno eden za drugim, zadnji ima kolebnico in jo vrti naprej.
10. Dvakrat zavrtiš kolebnico pri tem pa skočiš samo enkrat.

Kot zanimivost imate na spodnjih povezavah, še več možnosti preskakovanja kolebnice, ki so malo težja 😊.

- <https://www.primus-vadbe.si/50-vaj-s-kolebnico-50-jump-rope-exercises-to-build-a-better-body/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=a1Z-ud3jERg>

Tisti, ki mi še niste poslali povratne informacije, je sedaj čas da to storite.

Z lepimi pozdravi, učiteljica Ines.