

Navodila za šport: 6. razred / deklice

Četrtek 26. 3. 2020

GIMNASTIKA – ritmična gimnastika z rekvizitom (kolebnica)

1. Ogrevanje

Da boste lahko izvedle vaje, ki sem vam jih pripravila brez poškodb, se morate najprej primerno ogreti. Za ogrevanje lahko izbirate med naslednjimi možnostmi:

- počasen tek 5 min (če je slabo vreme, lahko tudi tek na mestu);
- kolesarjenje 5 min na sobnem kolesu (če ga imate doma);
- preskakovanje kolebnice 5 min (pazi na svojo varnost in varnost okolice);
- 3 plese s pomočjo youtubea: just dance (izberete po želji).

Po uvodnem dinamičnem ogrevanju sledijo še raztezne vaje in vaje za moč:



*Izberite si 3 poljubne vaje za moč in pri vsaki naredite minimalno 10 ponovitev (na primer: vojaški poskoki, počepi, trebušnjaki,..).

Lahko si izberete tudi kratko tabato, ki je na naslednjem posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>.

2. Glavni del

Danes bomo ponovile poskoke s kolebnico (nadomestite jo lahko z vrvico ali z namišljeno kolebnico). Glede na trenutne vremenske razmere najverjetneje vadite v notranjih prostorih, zato pazite na okolico. Prilagam vam še posnetek od včeraj, da boste lažje ponovile poskoke.

<https://www.youtube.com/watch?v=UTntXRW4wYk>

- osnovno sonožno preskakovanje kolebnice naprej (posnetek to prikazuje v tem časovnem obdobju od 0:48 do 1:00 minute);
- preskakovanje naprej z vmesnim poskokom (od 1:12 do 1:22 minute);
- križni poskok (od 5:30 do 6:08 minute).
- ostale poskoke izvajajte po želji.

3. Zaključek

Če še niste, dokončajte misleni vzorec o gimnastici. Ne pozabiti slike mislenega vzorca poslati na elektronski naslov (matjasic.tina@gmail.com).

Danes se toplo oblecite in se odpravite na sprehod v naravo. Če bo ostalo še kaj snega, ustvarite kakega snežaka ali poljubno snežno skulpturo.

