
KOORDINACIJSKA LESTVICA

Nariši, naredi si lestvico – nalimaj trak, postavi palčke, uporabi ploščice...

Vsako vajo delaš po 2 kroga, nazaj grede izvajaš motorične vaje, ki so napisane spodaj. Če jih bo premalo, naredi še kakšno po svoji izbiri.

Za lažjo predstavo ti je na spodnji povezavi na voljo kratek video s predstavitvijo gibanja na lestvici: <https://youtu.be/LrYuNuoQDy0>.

➤ **FRONTALNO GIBANJE**

1. NIZKI SKIPPING

- začne DESNA noga,
- začne LEVA noga.

2. TRIJE KORAKI V KVADRATU

- vsak kvadrat 3 koraki (desna, leva, desna), potem gre druga noga naprej (leva, desna, leva).

3. BRCANJE V ZADNJICO

- obe nogi v kvadrat.

4. ŠKARJICE

- obe nogi v kvadrat.

5. SKIPPING – TEK

- vsaka noga v svoj kvadrat

6. GIBANJE 1, 2, 3 – 1, 2, 3

7. KRIŽNI KORAK SPREDAJ

8. GIBANJE NOT – NOT – VEN - VEN

9. SONOŽNI SKOKI IZ PRSTOV

- nogi iztegnjeni.

10. ENONOŽNI SKOKI

- DESNA noga,
- LEVA noga.

11. SONOŽNI POSKOKI 2 NAPREJ – 1 NAZAJ

12. SLALOM SKOKI

- cik – cak.

➤ **BOČNO GIBANJE**

1. NIZKI SKIPPING

- začne DESNA noga,
- začne LEVA noga.

2. VISOKI SKIPPING

- začne DESNA noga,
- začne LEVA noga.

3. NAPREJ – NAZAJ

- začne DESNA noga,
- začne LEVA noga.

4. BOČNI SONOŽNI POSKOKI

5. RAŠPLJA

➤ **MOTORIČNA GIBANJA**

1. GIBANJE PO VSEH ŠTIRIH

- naprej in nazaj.

2. RAKOVICA

- bočno.

3. OPICA

- najprej roki, potem nogi.

4. PO TREH NAPREJ – POPEK DOL

- dve roki, ena noga (drugi krog zamenjaj nogo).

5. PO TREH NAPREJ – POPEK GOR

- dve roki, ena noga (drugi krog zamenjaj nogo).

**SKLOP GIMNASTIČNIH VAJ PO LASTNI IZBIRI S CILJEM RAZBREMENITVE
SKLEPOV!**

KOLEBNICA

Delaš po 3 – 5 serij:

1. 20 SONOŽNIH POSKOKOV Z VMESNIM SKOKOM (kolebnico vrtilš naprej),
2. 20 SONOŽNIH POSKOKOV Z VMESNIM SKOKOM (kolebnico vrtilš nazaj),
3. 20 SONOŽNIH POSKOKOV BREZ VMESNEGA SKOKA (kolebnico vrtilš nazaj),
4. 20 POSKOKOV PO ENI NOGI (desna in leva noga),
5. 10 SONOŽNIH POSKOKOV S KRIŽANJEM ROK.