

## RAZNOTEROSTI S KOLEBNICO



V tem tednu bomo preskakovali kolebnico in opravili pravi Ninja izziv.

Za izpeljavo ure potrebujete kolebnico ali daljšo vrv in dve krajši vrvici (dolžine približno 30 cm).

UVODNI DEL URE: ogrevanje



Za ogrevanje bomo ponovili pravilno delo rok in nog pri vrtenju kolebnice.

GLAVNI DEL URE:

Kot izziv vam ponujamo [SKAKALNI NINJA IZZIV](#) (klikni gor). Za opravljanje izziva potrebuješ kolebnico oziroma primerno dolgo vrv ter ustrezen prostor. Nato si poglej spodnjo tabelo in veselo na delo. Preveri, koliko skokov opraviš brez da se zmotiš. Vsaka osvojena naloga ti prinese določeno barvo pasu. Če ti uspe (ali pa tudi če ti ne), pošlji fotografijo oziroma posnetek sebe med opravljanjem naloge.

NINJA IZZIV	
10 SKOKOV	2.r
20 SKOKOV	3.r
30 SKOKOV	4.r



Zapomni si, katere barve pasov si osvojil!

ZAKLJUČEK: Na koncu ure poskrbi za sprostitev svojih mišic. Ker imaš v roki še vedno kolebnico jo spretno uporabi pri razteznih vajah.

Želim vam prijetno uro!