



## PONOVITEV OSNOVNIH ELEMENTOV TALNE TELOVADBE



Ker imamo v tem šolskem obdobju v programu tudi elemente talne telovadbe boš v tej uri ponovil/a preval nazaj in naprej ter premet v stran ali kolo.

- Poskrbi za primerno podlago (ena ali dve gimnastični blazini ali debelejša deka) in da v bližini primerno velikega vadbenega prostora NI pohištva z ostrimi robovi (mize, stoli...).
- Pred vadbo se dobro **ogrej** (10 minut) z vajami atletske abecede in temeljitimi razgibalno-razteznimi vajami.
- Oglej si **videoposnetke pravilne izvedbe** s postopkom učenja posameznega elementa (klikni sliko!) ter se loti dela. 😊

V kolikor lahko zadostiš vsem pogojem za varno izvedbo, prosi nekoga od bližnjih, da te pri uspešni izvedbi posname ali poslika. Vsaka tvoja povratna informacija o opravljenih nalogah nam kaže smernice, s pomočjo katerih gradimo ure v prihodnjih tednih, s ciljem tvojega večstranskega napredka.

### Preval naprej:



Slika 1: Izvedba prevala naprej



Slika 2: Vaje za preval naprej

### Preval nazaj:



Slika 3: Izvedba prevala nazaj



Slika 4: Vaje za preval nazaj

### Premet v stran:



Slika 5: Vaje in samostojna izvedba premeta v stran