

GIMNASTIČNI ELEMENTI

PRIPOMOČKI: različne blazine/deke/šotorska krila...brat/sestra/starš kot varovalec

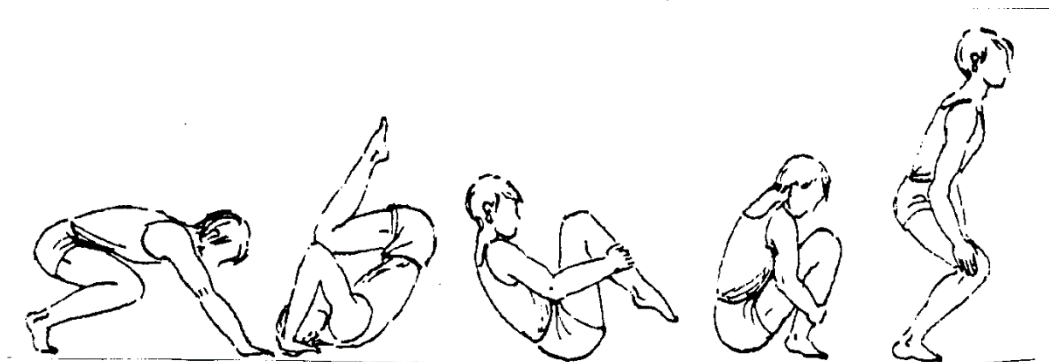
CILJ URE: ponoviti in utrditi vse osnovne gimnastične prvine talne gimnastike.

OGREVANJE:

- lahkoten tek 3 minute ter vmes elementi atletske abecede,
- sklop gimnastičnih vaj za razbremenitev vseh sklepov, **poudarek na vratu in rokah ter ramenskem obroču,**
- izvedi **most** ter **stoj na lopaticah.**

OPOMBE: vse elemente izvajate samo v primeru, da ste si uredili varno podlago!!! Priporočljivo je, da uro športa izvajate pod nadzorom polnoletne osebe.

1. PREVAL NAPREJ



2. PREVAL NAZAJ

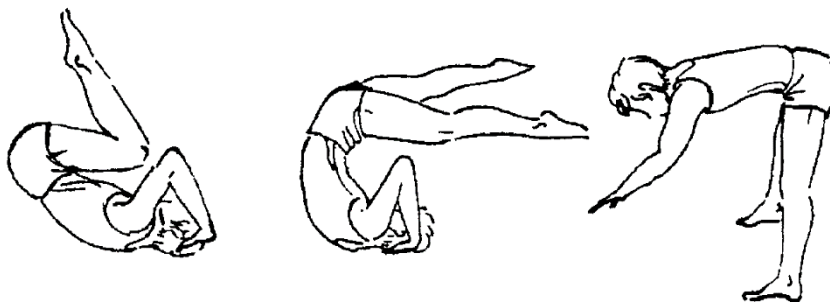


V kolikor ti preval nazaj na ravnini dela preglavice, naredi raje naslednja dva koraka:

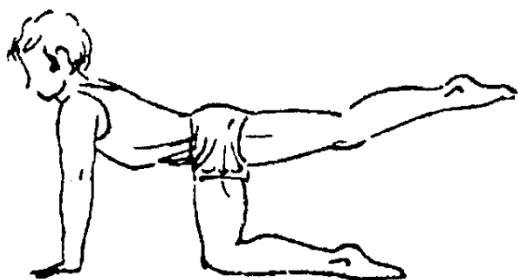
- zibanje na zaokroženem hrbtu s postavljanjem dlani na tla pri prevalu nazaj,
- preval nazaj na poševno položeni blazini oziroma tvoji podlagi.

DODATNE NALOGE: opravite jih tisti, ki vam preval nazaj ne dela težav. Izberite jih glede na sposobnosti.

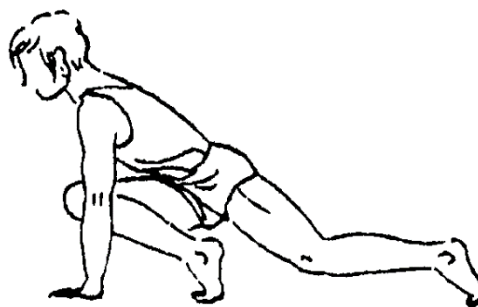
PREVAL NAZAJ V OPORO STOJNO RAZKORAČNO



PREVAL NAZAJ V OPORO KLEČNO

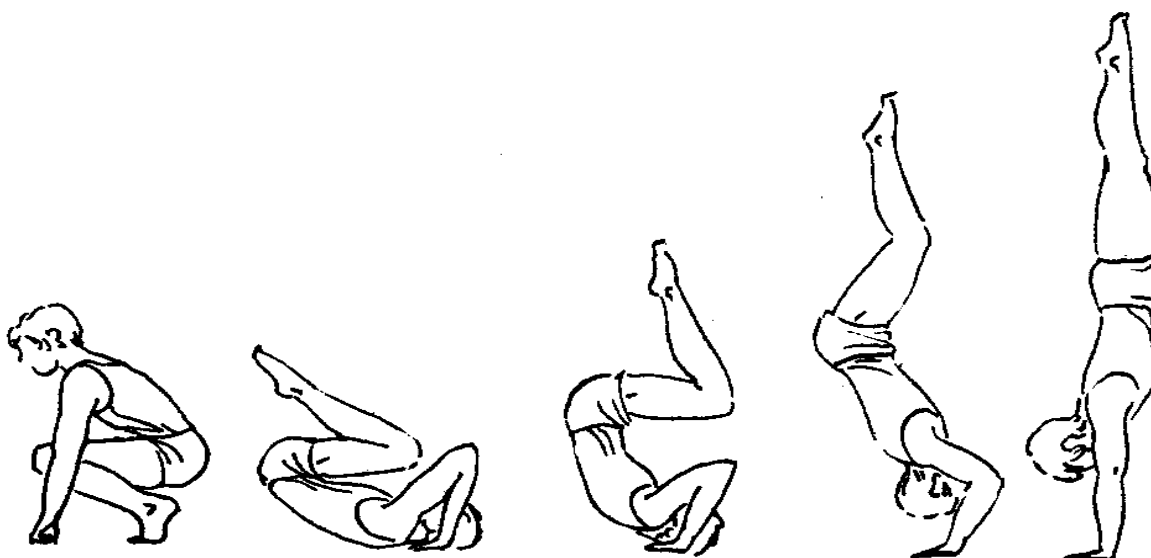


PREVAL NAZAJ V OPORO ČEPNO

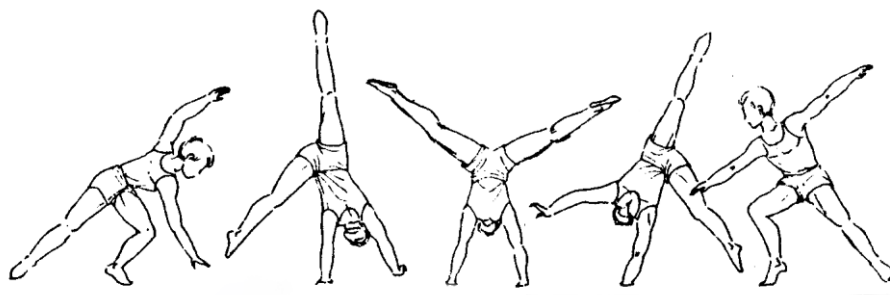


PREVAL NAZAJ V STOJO NA ROKAH

OBVEZNO OB VAROVANJU DVEH ODRASLIH OSEBI!



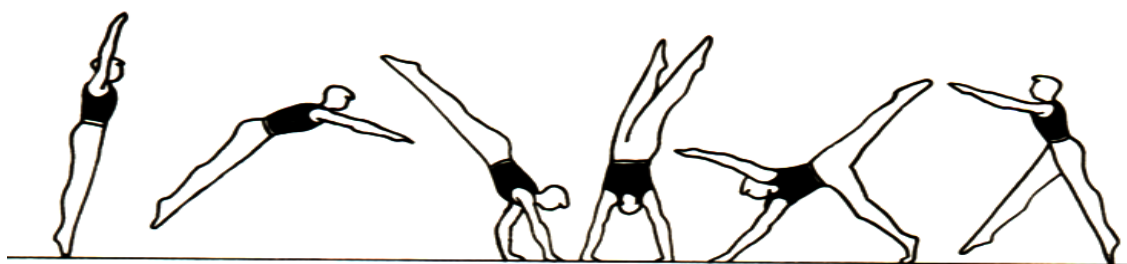
3. PREMET V STRAN



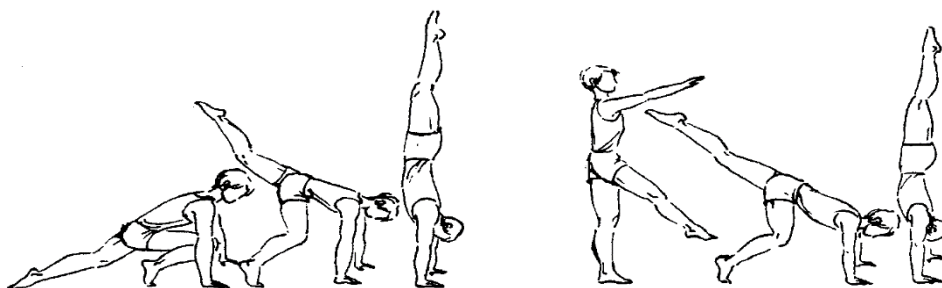
V kolikor ti premet dela preglavice, si pomagaj z nepremično oviro/skrinjico/klopco:

- premet v stran preko ovire, tako da sta roki na omenjeni oviri, stoj bočno glede na oviro in na iztegnjenih rokah preskakuj z nogami iz ene strani ovire na drugo stran,
- dlani postavi na tla na koncu ovire, z nogami pa levo in desno preskakuj svoj pripomoček.

DODATNA NALOGA : *PREMET V STRAN Z OBRATOM NAZAJ*



4. STOJA IZ OPORE ČEPNO NA ENI NOGI ali IZ STOJE PREDNOŽNO



POMOČ IN VAROVANJE odrasle osebe

Varujeta lahko dva ali pa eden. Kadar varujeta dva, stojita ob strani vadečega in ga v stoji primeta za noge v bližini kolen. Ko pa varuje eden, se postavi nasproti vadečega in ga prime z zadnje strani z obema rokama za stegna.

DODATNI NALOGI – OBVEZNO VAROVANJE !

- *STOJA NA ROKAH VEZANO V PREVAL NAPREJ*
- *HOJA PO ROKAH.*

Po zaključeni uri izvedi statično raztezanje vratnih mišic, ter mišic rok in nog.