|  |  |
| --- | --- |
| **ŠPORT** |  |
|  |
| **SPREHOD V NARAVI IN GIMNASTIČNE VAJE Z RUTO** |
| **Pojdi na svež zrak in se sprehodi okoli svojega doma. Opazuj naravo.** |
| 1. **Za izvedbo gimnastičnih vaj potrebuješ ruto.**

**Vsako vajo ponovi 8x.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ruto primemo z desno roko za vogal, z njo mahamo po desni strani telesa gor in dol. Ponovimo z levo roko. |
|  | Ruto primemo za vogal z eno roko, krožimo – naprej in nazaj. Menjamo roki. |
|  | Stojimo razkoračno, ruto držimo z obema rokama, naredimo predklon, nato zaklon. |
|  | Ruto prepognemo in položimo na glavo. Poskušamo sesti in vstati, ne da bi nam pri tem padla z glave. |
|  | Sedimo, ruta leži pred nami na tleh. Z nožnimi prsti dvignemo ruto visoko. |
|  | Ruto obesimo prek levega stopala, nato skačemo po desni naprej. Ponovimo z drugo nogo. |
|  | Ruto držimo med koleni in skačemo naprej. |
|  | Sedimo, ruto zmečkamo in jo vržemo. Hitro vstanemo, poberemo ruto in sedemo. Kdo je najhitrejši? |

Ne pozabi na pravilno izvedbo vaj (predvsem na hitrost izvajanja). |