

Jesenska telovadba - VAJE RAVNOTEŽJA

VAJE RAVNOTEŽJA NA MESTU:

- NAJPREJ VAJE NAREDI NA TLEH. V TABELO ZAPIŠI KOLIKO ČASA SI ZDRŽAL.
- NATO ISTE VAJE NAREDI ŠE NA DEBLU (DEBELEJŠI VRVI) IN PONOVRNO ZAPIŠI ČAS.

Z zaprtimi očmi

1. VAJA:



2. VAJA:



3. VAJA:



4. VAJA:



VAJA	ČAS NA TLEH	ČAS NA DEBLU / VRVI
VAJA	(MAX 1 MIN)	
VAJA		
VAJA		
VAJA		

PRIMERJAJ REZULTATE MED SEBOJ IN RAZLOŽI STARŠEM, ZAKAJ SE ČASI TAKO RAZLIKUJEJO ☺

IZPOLNJENO TABELO LAHKO POŠLEŠ TUDI MENI, DA VIDIM, KAKO SI BIL USPEŠEN ☺

VAJE RAVNOTEŽJA NA DEBLU / VRVI:

<p style="text-align: center;">1.</p> <p>HOJA PO HLODU/VRVI NAPREJ IN »VRIKVERC« NAZAJ.</p>		<p style="text-align: center;">4.</p> <p>HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAPREJ IN »VRIKVERC NAZAJ.</p>	
<p style="text-align: center;">2.</p> <p>HOJA BOČNO V OBE SMERI.</p>		<p style="text-align: center;">5.</p> <p>»RAČJA HOJA« NAPREJ IN NAZAJ.</p>	
<p style="text-align: center;">3.</p> <p>HOJA PO PRSTIH NAPREJ IN »VRIKVERC« NAZAJ</p>		<p style="text-align: center;">6.</p> <p>POSKOKI PO LEVI NOGI - ROKE NA DEBLU. POSKOKI PO DESNI NOGI - ROKE NA DEBLU.</p>	