

OPB (5.r) 21. 4. 2020

SD (sprostitvena dejavnost):

30 min: namizne igre (kartanje- igra Enka, Vojna, Črni Peter, Lažnivec, Tarok,...)

pripomočki: karte

UPČ (ustvarjalno preživljanje časa): Vaje za gibljivost bokov in medenice ter ponovitev salsa korakov (1 ura)

pripomočki: računalnik z YouTube programom in zvočniki, udobna oblačila, šolski copati ali nogavice

1.) Na računalniku odpri program YouTube in pripravi glasbo za ogrevanje. Predlogi za glasbo pri vajah:

<https://www.youtube.com/watch?v=9EtC8zBHElc> -Elvis Crespo- Luna Ilena (Cover audio)

<https://www.youtube.com/watch?v=L8BBk7YD7G4> - Moviendo La Cadera Oro Solido Letra

https://www.youtube.com/watch?v=Y6Lf6x7Oj_8 -Kaoma- Dancando Lambada

2.) Vaje za gibljivost bokov in medenice pri salsi



a.) Z boki delaš majhne kroge

Počasi vrtiliš boke v levo smer. Ritem postopoma stopnjuješ. Nato počasi vrtiliš boke v desno smer in ritem postopoma stopnjuješ. (Podobno kot pri vrtenju obroča pri gimnastiki).

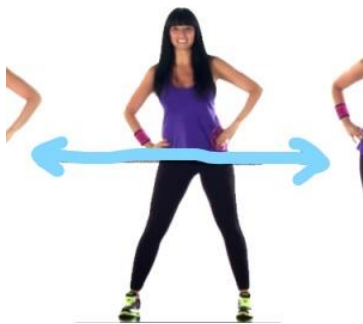
b.) Z boki delaš velike kroge

Počasi vrtiliš boke v levo in desno smer.

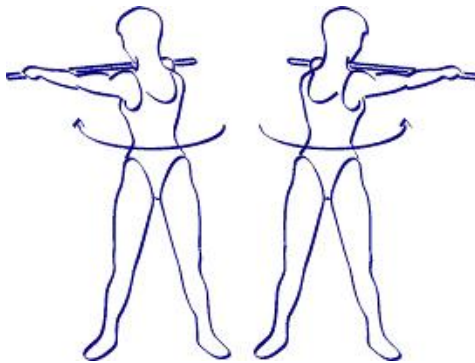


Težo preneseš na levo nogo (ki se rahlo pokrči) in levi bok. Nato svojo težo preneseš na desno nogo (ki se rahlo pokrči) in desni bok.

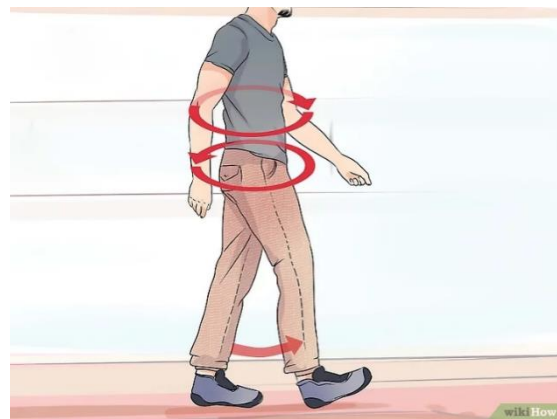
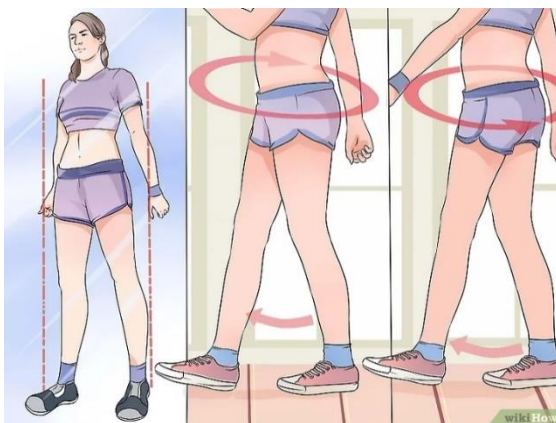
Nekaj časa v ritmu prenašaš svojo težo iz levega na desni bok. Noge so v koraku, vendar mehke v kolenih.



Vaja, ki jo vidiš na sliki poteka na isti način, le da nogi nista skupaj. Pri izvajanju te vaje bodi pozoren, da občutiš mehko in prožnost v kolenih.



Ta vaja je namenjena izolaciji bokov od zgornjega dela telesa. Pravilno se jo izvaja tako, da stopimo nekoliko bolj narazen in poravnamo boke. Sučemo se le z zgornjim delom- levo in desno. Boki se ne premikajo. Ko sučeš zgornji del telesa, se lahko dotikaš ali opiraš npr. na steno, kljuko od omare, letvice,...



Pri zadnji vaji stopiš v korak (noge so približno v širini ramen). Noge so sproščene, kolena so prožna. Najprej samo korakaš naprej. Začneš z desno nogo. Koraki so majhni (**pol stopala!**). Vključiš boke. Začneš z korakom **desne noge** in **kroženjem bokov naprej**. (**Desen korak- desen bok**). Na vsako dobo oziroma korak narediš **en krog** z bokom, kot prikazujeta zgornji sliki.

3.) Ponovi osnovni korak salse na počasen in hiter ritem.

Lahko vključiš še kakšen korak, ki ste se ga naučil preko video posnetka prejšnjo uro salse.

<https://www.youtube.com/watch?v=FCc4D1zm6sQ> - Uno dos tres, Cinco seis siete...

POČASNEJŠI RITEM SALSE

https://www.youtube.com/watch?v=S_2ZCG7_63A&list=RDufztF7qkmg&index=14 -Salsa con

Coco, HITREJŠI RITEM SALSE