

OPB (5.r) 5. 5. 2020

UPČ (ustvarjalno preživljanje časa): nariši labirint z izhodom do skrinje z zlatniki. Naj ga reši tvoj brat/sestra ali starši.

pripomočki: navaden list papirja, svinčnik ali kemik.

SD (sprostitvena dejavnost): Skakanje s kolebnico

pripomočki: navadna kolebnica ali kolebnica s špago.



KAKO PRAVILNO PRESKAKOVATI KOLEBNICO

- Ne skači višje kot **3-8 cm**.
- Nikoli ne doskoči na celo stopalo, vsak skok naj bo izveden **na prstih**.
- Skači **mehko in z občutkom**, doskok ublaži s prsti.
- Nikoli ne skači **preveč trdo**, saj to vpliva na sklepe.
- Za skakanje si obuj dobre **športne copate**.
- Pri skokih ohranjaj **pravilno telesno držo**.
- Komolce nasloni ob pas, saj kolebnico vrtiš iz zapestja in ne s celimi rokami.

Poglej si videoposnetka: <https://www.youtube.com/watch?v=6ftxfwdAcC4>

<https://www.youtube.com/watch?v=hiaOo71Ujyw>

RAZLIČNE OBLIKE SKAKANJA ČEZ KOLEBNICO

Izberi **pravo dolžino kolebnice**: z obema nogama stopi na kolebnico in jo z rokami dvigni ob telesu. Pred skakanjem se dobro ogrej, raztegni mišice meč, golen in stegen. Skači v intervalih.

- **Osnovni skok**: takšen skok izvajaj sonožno, se pravi z obema nogama istočasno. Poskoke lahko izvajaš z medskokom ali brez njega.
- **Tek**: Poskoke izvajaj na način, kot da bi tekel, pri tem pa preskakuješ kolebnico.
- **Jumping Jack**: Skačeš narazen in skupaj. Najlažje začneš tako, da najprej izvedeš nekaj osnovnih skokov. Nato pa čez kolebnico skočiš tako, da na tla doskočiš z nogami v razkoraku, pri naslednjem doskoku pa spet doskočiš z nogami skupaj.
- **Škarjice**: Pri tem načinu skakanja en skok skočiš z desno nogo naprej in z levo nogo nazaj, pri drugem skoku pa zamenjaj nogi.
- **Igra s kolebnico**: Povabi brata/sestro ali starše, saj so za to igro potrebni trije kandidati. Dva držita kolebnico in jo vrtita, tretji pa jo preskakuje.

