



ŠPO – TOREK, 21.4.2020

ČASOPIS, MIGAJ Z MANO!

Morda niste vedeli, ampak časopis ni samo za branje. Danes ga boste uporabili kot športni pripomoček. Nasmeh na obraz pa kar na delo ☺.

1. ZVALJAJ PICO



Časopisni papir zviješ tako, da nastane valjar oziroma palica. Sede z iztegnjenimi nogami »voziš« valjar od kolen do prstov kot, da bi valjali pico. Pri tem mora biti valjar vedno v stiku z nogami. Ponoviš 5 - 10 x, 3 serije.

2. LEV



Časopisni papir, zvit v palico, držiš pod brado tako, da ne pade na tla. Po prostoru hodiš po vseh štirih v smeri naprej, nazaj, bočno, ne da bi ti palica padla na tla.

3. GOSENICA



Postavi časopisni papir pod noge in roke, premikaj se tako, da imaš vse štiri okončine ves čas v stiku s podlago. Premikaj se v smeri naprej, nazaj, bočno.

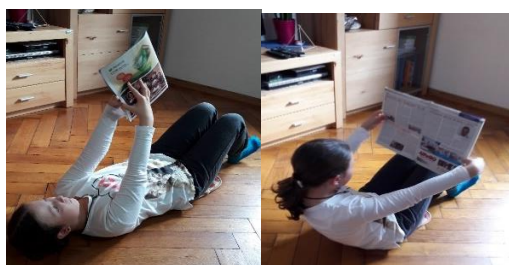
Težja vaja je, da držiš ves čas eno nogo v zraku (izmenično levo/desno), pri tem uporabljaš le 3 časopisne papirje. Ta vaja zahteva več moči.

Lahko tekmuješ z ostalimi člani družine, pri tem merite čas ali pa naj vsi člani družine naenkrat čim hitreje premagajo določeno razdaljo, npr. dolžino najdaljše sobe, okrog predmeta postavljenega na tleh in spet do štartne črte.

4. BRANJE ČASOPISA

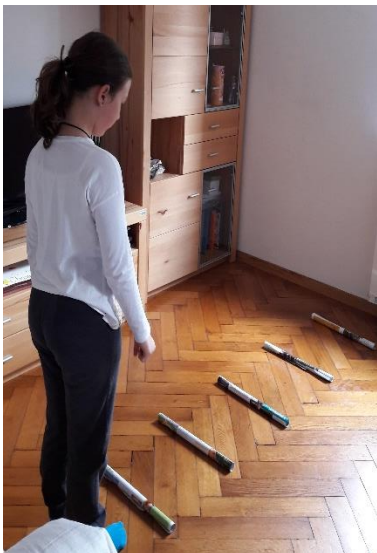


Sedi s pokrčenimi nogami na svojih copatih, stopala imej na petah, iztegnjeni roki držita časopis v višini kolen. Krepiš trebušne mišice. Bereš časopis, ki mora biti ves čas odprt, pri tem rok ne krči. V besedilu najdi črke svojega imena, priimka, kraja, kjer živiš. Ponovi 8 – 15 x, 3 serije.



»Trebušnjaki« - ležiš na hrbtu, nogi sta pokrčeni v kolenih, stopala na petah, zaprt časopis drži v iztegnjenih rokah. Dvigni trup tako, da se z časopisom v roki dotakneš kolen ter hkrati odpreš časopis za branje. Roki sta ves čas iztegnjeni. Ponovi od 8 - 15 x , 3 serije.

5. MIMO, NAD, OKROG PALIC



Zvijesh več palic, postaviš jih na tla v razdalji 50 cm.

- Teči čez palice v smeri naprej in nazaj.
- Skači sonožno, po eni nogi, izmenično z desno in levo nogo, bočno.
- Teči slalom okrog palic v smeri naprej in nazaj.
- Gibaj se bočno s prisunskimi koraki v desno in levo smer.

6. VARIANTE GIBANJA S ČASOPISOM NA TLEH



- Teči okrog časopisa v eni in drugi smeri, 5 – 10 krogov v eno in drugo smer.
- Okrog časopisnega papirja čim hitreje naredi le 4 korake v levo/desno smer, 3 – 8 x v vsako smer.
- Skači čez časopis v smeri naprej in nazaj ter bočno sonožno, z levo in desno nogo, 5 – 10 x v vsaki smeri.
- Skači v obliki križa: naprej, nazaj, levo, desno, ponovi 3 – 8 x.
- V opori pred nogami se z zadnjico dotikaj časopisa, ponovi 8 - 15 x, 3 serije.