***GIBANJE 4. IN 5. RAZRED ( 11.5.2020 – 15.5.2020)***

***BALONI – DRUGI DEL***

Prejšnji teden smo naredili nekaj preprostih vaj z balonom, ta teden pa nas čakajo malo zahtevnejše vaje. Namen vaj je, da se razgibate in zraven pozabavate. Če je katera vaja pretežka, se ne jezimo. Mogoče je vaja pretežka, a vaja dela mojstra, vztrajnost se poplača in prav gotovo boš to spoznal, če boš vztrajal.

1. **BALON ODBIJAJ IZMENIČNO ENKRAT Z ROKO, ENKRAT Z GLAVO…. 30 KRAT BREZ DA BALON PADE NA TLA.**
2. **LEŽIŠ NA HRBTU IN BALON ODBIJAŠ Z LEVO IN DESNO ROKO. PONOVIŠ 40 ODBOJEV, BREZ DA ŽOGA PADE NA TLA.** 
3. **BALON ODBIJAŠ SAMO Z GLAVO. 20 KRAT.**
4. **LEŽIŠ NA HRBTU. BALON LAHKO ODBIJAŠ S KATERIKOLIM DELOM TELESA. MED ODBIJANJEM USTANEŠ IN ODBIJAŠ TER SE NATO MED ODBIJANJEM ZOPET VLEŽEŠ NA HRBET. 15 KRAT VSTANEŠ.**



1. **LEŽIŠA NA HRBTU IN IZMENIČNO ODBIJAŠ Z ROKAMI IN NOGAMI. ENKRAT ROKA, NATO NOGA, ZOPET ROKA….NAREDIŠ 30 PONOVITEV.**



1. **Z NOGO ODBIJAŠ V STENO. 20 KRAT BREZ DA BALON PADE NA TLA.**
2. **ČEZ SOBO SI NA TLA NAREDI ČRTO, KOT PREJŠNJI TEDEN. TA TEDEN LAHKO PREKO ČRTE IGRAŠ SAMO Z NOGO. DOVOLJENA STA DVA ZAPOREDNA DOTIKA Z NOGO. ČE IGRAŠ PROTI MLAJŠEMU OD SEBE, POTEM IGRAJ NA ČIM VEČ PONOVITEV, ČE IGRAŠ PROTI STAREJEŠEMU, LAHKO IGRAŠ NA TOČKE.**



**PRI VSEH VAJAH PAZI NA VARNOST, DA NE TRKNEŠ V KAKŠEN ROB, DA NE BRCNEŠ V STENO, ALI DA KAJ NE RAZBIJEŠ!**