

ŠPORTNE IGRE

OD A DO Ž:

KOLEBNICA



Gibanje je pomembno, saj predstavlja najboljšo protiutež dolgotrajnemu sedenju in bivanju v zaprtih prostorih, je blažilec stresnih situacij in dejavnik, ki lahko v večji meri vpliva na stabilen imunski sistem, torej nam pomaga, da smo bolj odporni in tako bolj varni pred virusi.

Priporočila za delo doma:

- Še vedno vam svetujem, da **čim več časa preživite na svežem zraku**. Pojdite na sprehod, splezajte na kakšno nižje drevo, peljite se s kolesom ali skirojem, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujejte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**
- Še vedno lahko izvajate naloge iz preteklih tednov.
- Ta teden pa vam na spodnji povezavi pošiljam posnetek, s pomočjo katerega se boste lahko naučili **boksarski korak pri preskakovanju kolebnice**, takšnega, ki ga uporabljajo boksarji na treningih in ste ga verjetno že videli v kakšnem filmu. 😊
Posnetek je v angleškem jeziku, tako da se boste zraven učili še angleščino.

Prevod povzetka posnetka:

Ta korak med poskakovanjem v bistvu ponazarja gibanje z nogami boksarja v ringu. Najprej boste poskusili narediti korak brez kolebnice. Delate korake v stran – ena noga naredi korak, druga se ji priključi in ponovi enako v drugo stran.

Ko to obvladate, primete kolebnico, prepolovljeno na pol v eno roko in vrtite kolebnico ob strani medtem, ko delate boksarski poskok, nato kolebnico prestavite še v drugo roko. Vsak od nas dela boksarski korak na svoj način. Dekle na posnetku ima stopala obrnjena rahlo navznoter, mogoče boste vi korak izvajali s stopali vzporedno.

Nato primete kolebnico v obe roki in jo preskakujete. Poskoki naj bodo nizki, lahki in čim bolj »mehki«. Začnemo z osnovnim, sonožnim preskakovanjem kolebnice, potem pa

preidemo v boksarski poskok. Stopala pri tem ostanejo nizko nad tlemi, upogib v kolkih in kolenih je majhen.

Razlika med koračnim preskakovanjem kolebnice in boksarskim poskokom je, da ima boksarski korak manjši upogib v kolku in kolenu ter več stranskega gibanja (levo - desno) med preskakovanjem kolebnice.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tf-GQ3bJyc0>



**PRIPRAVITE SI KOLEBNICO
IN ZAČNITE!**

- Naredite kakšno fotografijo, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko preskakujete kolebnico. Vesela bom, če mi boste kakšno fotografijo poslali na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

Želim vam veliko veselja in sprostitve ob preživljanju časa v naravi ter zabave pri preskakovanju kolebnice. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja