

## **NŠP 4., 5. razred; SKOK V DALJINO Z MESTA**

V primeru lepega vremena vaje izvajaj zunaj...na vrtu, v gozdu...

Ogrij se z lovljenjem. Z izštevanko določi lovca. Če nimaš nikogar, ki bi se s teboj lovil, teči dokler se ne ogreješ.

Naredi 8 gimnastičnih vaj v zaporedju od glave navzdol.

1. Na tla si postavi palico, vrvico ali nariši črto in jo **sonožno preskakuj naprej in nazaj (10x) in še bočno (10x).**



2. Sonožno skači na štor, deblo in nazaj dol
3. Hodi po vrvi/palici...z odročnimi rokami
4. Hodi z odročnimi rokami po robniku ob cesti (kjer ni prometno) ali po podrtem deblu v naravi.
5. **Skok v daljino z mesta:** Pazi na pravilno postavitev stopal za črto, gibanje rok in kolen. S sonožnim odrivom skušaj doseči dolg skok. Pazi na **sonožni doskok**. Pazi, da ne narediš prestopa!  
Skoči 6x – pri tem si označuj dolžino skokov. Oglej si svoj najdaljši skok. Tekmuj z družinskimi člani.

**GIBANJE JE LAHKO ZABAVNO!**  
**SKAČI, TEČI,...**

