

## ŠPORT 4. razred (4. 1. 2021 – 8. 1. 2021)



Pozdravljen/a četrtošolka in četrtošolec v letu 2021!

V tem tednu se boš seznanila/a z borilnimi igrami.

Pri tem boš razvijal/a moč rok, ramen in nog.

Ob porazu ali zmagi se moraš športno obnašati.

Predvsem pa boš pridobival/a na spretnosti.

Borilne igre izvajaj z enim od družinskih članov. Najbolje, da sta to brat ali sestra. Izvajaj jih na mehki podlagi.

Pred tem se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami.

V primeru lepega vremena se odpravi na sprehod.

Teci 6 minut v pogovornem teku.

PA VELIKO UŽITKA OB BORILNIH IGRAH.

### BORILNE IGRE

**1. naloga: Vlečenje žoge.** Učenca stojita čelno nasproti. Oba držita žogo. Z vlečenjem skušajo spraviti drug drugega z blazine. Boriti se začnejo na znak.

**2. naloga: Potisni žogo.** Učenca stojita čelno. Vsak z ene strani potiskata žogo. Drug drugega skušata s potiskanjem žoge spraviti z blazine.

**3. naloga: Kdo bo koga.** Učenca sedita na blazini, tako da sta s hrbtom obrnjena drug proti drugemu. Prepleteta se z rokami. Na znak poskušata drug drugega spraviti z blazine.

**4. naloga: Polaganje rok.** Učenca ležita na blazini na trebuhu. Nasprotni roki imata spredaj vzročeni in pokrčeni, z drugima dvema se opirata podlage. Z nasprotnima rokama se primeta in moč preizkušata tako, da drug drugemu potiskata roki v nasprotni smeri (»polagata roki«). Poskusita še z drugo roko.

**5. naloga: Premakni me.** Učenca stojita čelno. Nasprotni nogi imata prislonjeni, druga k drugi. Držita se za nasprotni roki. S sunkovitimi gibi skušata doseči, da bi nasprotnik premaknil noge.

**6. naloga: Potiskanje za ramena.** Pari se postavijo za črto, tako da partnerja stojita čelno. Drug drugega primeta za ramena. Na znak drug drugega poskušata spraviti z blazine.

**7. naloga: Petelinji boj.** Učenca se v stoji na eni nogi postavita čelno nasproti in prekrižata roke na prsih. Na znak začneta z borbo. Petelini skačejo po eni nogi in se čelno zaletavajo v svojega nasprotnika. Nasprotnika skušajo spraviti iz ravnotežnega položaja, tako da bi stopil še na drugo nogo.