Danes bomo pri športu **PLESALI** in **SE ZABAVAL**I.

Ampak najprej se **dobro ogrejmo** z naslednjimi vajami:

* glava – predklon, zaklon, odklon v levo in desno stran
* kroženje z rameni
* kroženje s celimi rokami
* stoja v rahlem razkoraku; delamo predklone in zaklone
* stoja v razkoraku; delamo odklone
* stoja v razkoraku; delamo zasuke
* zamahovanje z levo nato z desno nogo
* 5 počepov
* 5 sonožnih poskokov

Zabavali se bomo z naslednjimi plesi

(na razpolago je več plesov – najprej lahko **poslušate** pesmi in si **potem izberete**, na katero boste rajali)

* **AVTO:**

**1** - vrtimo »mlinček« z rokami ; z rokami zaokrožimo nad sabo

**2** - z rokami vrtimo pred seboj

**3** - roke gor in dol;z rokami zaokrožimo nad sabo

**4** - ploskamo; dlani pred sabo zapiramo in odpiramo; roke pokrčimo in v ritmu pred sabo nihamo levo in desno

**5** – »jokamo« in si z rokami brišemo solze; prst na usta

**6** - se žgečkamo med seboj

Plešemo ob posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=3WyZqb2Bqg8>

* **TRI MAJHNE ŽABICE:**

**3 MAJHNE ŽABICE** → pokažemo število 3 s prsti,

**NA KAMNU SO SEDELE** → počepnemo,

**Z MUHAMI SE BASALE** → tlačimo hrano v usta izmenično z rokami,

**DOBRO SE IMELE** → mahamo z rokami levo in desno,

**ENA V VODO JE SKOČILA** → skočimo kot žabe,

**SI KRAKE NAMOČILA** → plavamo z rokami po žabje in hkrati hodimo,

**STA REKLI TI, TI , TI** → žugamo s prstom

Plešemo ob posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=UCROVKx3xo4&t=16s>; <https://www.youtube.com/watch?v=r_oxg5gRl_E>

* **RAČKE:**

račke si najdejo partnerje (**starši** zaplešite zraven), se postavijo druga nasproti druge, da si gledajo v oči**;** račke pripravijo kljunčke

**1** - iztegnjene prste leve in desne roke – kljunčke "zapiramo in odpiramo" tako, da se stiskajo s palci (4 x)

- račke mahajo s perutničkami (4 x)

- roke so v komolcu rahlo pokrčene, komolce približujemo k telesu in oddaljujemo od njega

**2** - račke pomočijo repke v vodo tako, da se zibljejo v bokih levo-desno (do počepa)

- ker je voda mrzla vstanejo (dol-dol, gor-gor)

- zagledajo prijateljico račko in od veselja 4 x zaploskajo

**3** - rački se primeta pod desnima perutničkama in se s hopsanjem zavrtita v desno stran

**4** - rački zamenjata perutničke in se zavrtita v drugo smer

Plešemo ob posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=Y5HfUcELdSA>; <https://www.youtube.com/watch?v=O9IKDNrwXmo&t=10s>

**Če vam ostane še kaj energije, zaplešite na pesem, ki vam je najljubša.**