**GIMNASTIČNE VAJE**

**STARŠI:** Danes boste z otroki izvajali sklop gimnastičnih vaj, s katerimi bodo razvijali svoje gibalne sposobnosti. Pomembno je, da starši poudarjate pravilno izvajanje gimnastičnih vaj. Razgibali se bomo od zgornjega dela telesa k spodnjemu (ramenski obroč, roke, trup, noge). **OTROCI:** Izberite si glasbo, ki vam je všeč in lahko ob njej lažje telovadite.

**NAUČIMO SE NOV POJEM:**

* **STOJA RAZKORAČNO:** stojimo z nogami narazen, noge so v širini bokov. 

**PRIMERI VAJ:**

1. **KROŽENJE GLAVE V OBE SMERI:** stoja razkoračno. Roke so v boku ali ob telesu. Najprej krožimo v levo smer (4-krat), potem pa še v desno (4-krat).



1. **POGLED Z GLAVO NAVZGOR, NAVZDOL, LEVO IN DESNO:** stoja razkoračno. Roke so ob telesu. Zasukamo glavo levo, desno, navzgor in navzdol. Vajo ponovimo 4-krat v vsako smer.





1. **KROŽIMO V ZAPESTJU:** stoja razkoračno. Z vsakim zapestjem posebej krožimo. To ponovimo 4-krat.



1. **DVIGOVANJE RAMEN:** stoja razkoračno. Roke so ob telesu. Dvigovanje ramen gor in nazaj dol. Rame dvigneš 4X.



1. **KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ:** stoja razkoračno. Roke so ob telesu. Krožiš z rameni naprej in še nazaj. V vsako smer 5X.



1. **KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ:** stoja razkoračno. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi, da delaš velike kroge. Naredi 10 krogov. Štej.



1. **ZAMAHI Z ROKAMI NAVZVEN:** stoja razkoračno. Roke so dvignjene vstran v višini ramen. Zamahujemo z rokami noter in ven. 10X ponovimo.



1. **IZMENIČNI ZAMAHI Z ROKAMI:** stoja razkoračno. Ena roka je ob telesu navzdol, druga navzgor. Izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjujemo. Ob vsakemu zamahu stopimo na prste. 10X ponovimo.



1. **SKLECE:** oporo imaš na nogah in rokah. Telo spuščaj k tlom. Če je pretežko pojdi na kolena in telo samo z rokami spuščaj k tlom.



1. **PREDKLONI:** stoja razkoračno, roke ob telesu. Globok predklon in nazaj v stojo razkoračno. Ponovimo 10X. Pazimo, da je pogled usmerjen naprej in ne navzdol.



1. **KROŽENJE Z BOKI:** stoja razkoračno. Roke v bok. Krožimo z boki v obe smeri. Delamo velike kroge. 5 krogov v eno smer in 5 v drugo.



1. **TREBUŠNJAKI:** ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke so na tilniku. Dvigujemo se v polsed in se spustimo nazaj v ležo. Ponovimo 8X.



1. **DVIGOVANJE BOKOV:** ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke so ob telesu. Dvigujemo boke. Ponovimo 10X.



1. **POČEPI:** stoja razkoračno, kolena so rahlo pokrčena. Roke so pred telesom v višini ramen. Ponovimo 5X.



1. **STRESANJE ROK IN NOG:** stresamo levo roko in levo nogo. Ponovimo z desno roko in desno nogo. To ponavljamo nekaj časa tako, da se sprostimo.

