










1. Ogrevanje

Za ogrevanje zavrti [kolo sreče](#).

2. Gimnastične vaje.

GIMNASTIČNE VAJE S TENIŠKO ŽOGICO ALI ŽOGICO IZ PAPIRJA I.

	Rahla razkoračna stoja. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Z žogo poskusimo orisati čim večji krog, pri tem žogo spremljamo s pogledom. Še v drugo smer.
	Enak položaj. Žogo držimo v iztegnjenih rokah pred sabo. Delamo zasuke v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.
	Enak položaj. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.
	Široka razkoračna stoja. Žogo kotalimo v osmici med nogama.
	Sedimo na tleh, nogi naj bosta čim bolj narazen. Žogo kotalimo od stopala ene noge do stopala druge noge.
	Sedimo na tleh, nogi imamo skupaj. Žogo postavimo na gležnje, nato dvignemo nogi, da se nam žoga prikotali v naročje.
	Enak položaj. Žogo postavimo na boke, nato boke dvignemo, da se nam žoga prikotali do gležnjev.
	Stojimo. Ko naredimo počep, žogo vržemo nad sabo, vstanemo in žogo ujamemo.
	Žogo damo med kolena in sonožno poskakujemo naprej.

3. Skakanje s kolebnico.

- Sonožni poskoki na mestu. Najprej brez medskoka, nato še z medskokom. Delajte nizke poskoke (do 5 cm), v ritmu, pri skakanju bodite sproščeni, kolebnico vrtite z zapestji in ne s celo roko.
- Skakanje po levi nogi, po desni nogi, izmenično: npr 4-krat po levi, 4-krat po desni.
- Še sam si izmisli svoj vzorec preskakovanja.

- Kolečnico vrtil nazaj in jo preskakuj.
- Preskakovanje kolečnice v teku.

4. Sproščanje

Nasmej se, prisluhni svoji najljubši pesmi, zapoj si ...