



PRAZNIČNI ŠPORT PLAZENJE

2. razred OŠ Šmarje pri Kopru



GIMNASTIČNE VAJE



NAJPREJ SE BOMO RAZGIBALI. RABIŠ
WC TULEC.





Stojimo razkoračno, tulec držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem se s tulcem dotaknemo stegna.





Klečimo, tulec v
iztegnjenih rokah držimo
pred seboj, sukamo se v
levo in desno.





Stojimo razkoračno,
tulec držimo pred
seboj, globok
predklon, da damo
tulec med nogama čim
bolj nazaj.



Tulec položimo na tla
in ga prestopamo
naprej in nazaj.

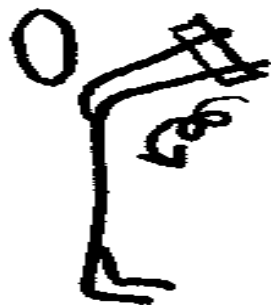


Stojimo, tulec
dvignemo nad glavo,
korakamo – kolena
dvigujemo čim višje.



Ležimo na hrbtu, tulec držimo pred prsmi, eno nogo skrčimo in se s kolenom dotaknemo tulca. Isto ponovimo z drugo nogo.





Stojimo, roki sta iztegnjeni, tulec leži na dlaneh, roki dvignemo, da se tulec zvali do ramen.



Ležimo na trebuhu, tulec držimo pred seboj, uleknemo se in čim više dvignemo tulec.

GLAVNI DEL: PLAZENJE*



Plaziš se po tleh in s čelom ali brado potiskaš tulec do določenega mesta. Fotografija desno prikazuje fantka, ki se plazi in piha balon, vi pa boste potiskali tulec.

POSTAVI DVA STOLA



POD PRVIM STOLOM
SE SPLAZI PO
TREBUHU



POD DRUGIM STOLOM
SE SPLAZI PO
HRBTU



POSKUSI NAJTI ČIM VEČ
KOSOV POHIŠTVA POD
KATERIM SE LAHKO PLAZIŠ.

**VAJO VEČKRAT
PONOVİ**





**Če si uspešno opravil/a
vse naloge, moraš biti
kar prijetno utrujen/a.
Zato si zaslužiš počitek,
kozarec mleka in piškot.**

