



# PRAZNIČNO PLAZENJE

2. razred OŠ Šmarje pri Kopru



# GIMNASTIČNE VAJE



NAJPREJ SE BOMO RAZGIBALI.  
POTREBUJEŠ TULEC OD WC PAPIRJA.





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



Tulec položimo na tla  
in ga prestopamo  
naprej in nazaj.

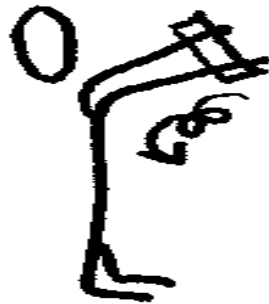


Stojimo, tulec  
dvignemo nad glavo,  
korakamo – kolena  
dvigujemo čim višje.



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  
PONOVI**





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

