

# ŠPO ONIS2, 4. TEDEN

Pozdravljeni učenci!

V aprilu imamo v programu pri PŠO še nekaj ur **rokmeta**. Tokrat vam pošiljam kratek opis igre in pravil igre. Preberite si vsebino in pogledjte kakšen posnetek igre po vaši izbiri. Redno izvajajte gimnastične vaje, če le imate možnost, pojdite v naravo in naredite spodnje vaje za moč.



**1** Globoki počepi z dvigom rok iz priročnja v vzročnje (dotik dlani nad glavo).

**Glavni del vaj (vaje za moč)**  
Glavni del je 8 vaj moči s svojo telesno maso, ki jih izvajamo v 10 do 15 ponovitvah v eni do treh nizih.



**2** Hkratni primiki roke k nogi v opori bočno (nato menjava strani).



**3** Sklece na eni nogi v opori ležno spredaj (z izmeničnimi dotiki kolens s komolcem).



**4** Upogibi trupa z dotikom nasprotne roke in noge iz hrbtne leže skršno z eno nogo s hkratnim dvigom v oporo (nato menjava rok in nog).



**5** Vojaška vaja (s sklecami in poskoki).



**6** Dvigi bokov iz hrbtne leže skršno z eno nogo (druga noga dvignjena od tal, nato menjava nog).



**7** Kotaljenje izmenično v eno in drugo stran s hkratnim dvigom trupa in nog (zapiranje knjige).



**8** Sklece v opori stojno.



**9** Izmenični zasuki trupa v opori ležno spredaj (stopala ves čas skupaj).



**10** Hkratni dvigi nasprotne roke in noge v opori ležno spredaj (nato menjava roke in noge).

Bodimo zdravi in lep pozdrav,

učiteljica Jana