**ŠPORT, ČETRTEK, 16. APRIL 2020**

**HOJA V NARAVI, MET PREDMETA V DALJINO IN ČEZ OVIRO**

PRIMERNO SE OBUJ IN OBLEČI. S STARŠI POIŠČI PRIMERNO STRM KLANEC.

**HOJA PO KLANCU NAVZGOR**

NAJPREJ HODI V POČASNEM TEMPU NAVZGOR. POZOREN/POZORNA BODI NA POSTAVLJANJE STOPAL IN NAGIB TELESA. NAGNEŠ SE NAPREJ.

**HOJA PO KLANCU NAVZDOL**

Z VRHA VZPETINE SE SPUSTIŠ PO STRMINI NAVZDOL. NE SMEŠ TEČI, AMPAK HODIŠ. POZOREN/POZORNA BODI NA POSTAVLJANJE STOPAL, PRETEŽNO STOPAJ NA PETE.

**HOJA PO KLANCU PREČNO**

STOPALA POSTAVLJAJ TAKO, DA JIH V STRMINI ZADRŽITA ZUNANJI ROB ENEGA IN NOTRANJI ROB DRUGEGA STOPALA.

**MET LAHKEGA PREDMETA V DALJINO IN ČEZ OVIRO**

POIŠČI NEK LAHEK PREDMET (KAMEN, STORŽ) IN GA MEČI V DALJINO. IZBERI ENO DREVO IN TEKMUJTE, KDO GA VEČKRAT ZADANE.

LAHEK PREDMET MEČI ČEZ OVIRO (ČEZ NIŽJE DREVO, GRMOVJE).

IMAŠ BLIZU RIBNIK? ČE JA, POTEM MEČI »ŽABICE«( PLOŠČAT KAMENČEK VRŽEŠ TAKO, DA SE ODBIJE OD VODNE GLADINE ČIM VEČKRAT)

**NE POZABI NA SVOJO VARNOST IN VARNOST MAMICE, OČKA, BRATA ALI SESTRE.**

**LEPO SE IMEJ!**