

GIMNASTIČNE VAJE Z BALONOM

Danes je spet čas za malo razgibavanja. Da bo še bolj zabavno, boš tokrat potreboval/-a **balon**!

Izberi si barvo, ki ti je še posebej všeč.

Tako boš še bolj motiviran/-a.

V kolikor nimaš balona doma, lahko vzameš **žogo**. Poskusiš lahko tudi s **plišasto igračo**, to boš gotovo kje našel, našla!

Zdaj pa veselo na delo in dobro se razmigaj!

Učitelji OPB

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