

8. 12. 2021

## ŠPORT – RITMIČNE VAJE, PLES »RAČKE«

### Razgibavanje

Izabela, najprej **se razmigaj od glave do pet** s pomočjo naslednjega videoposnetka:

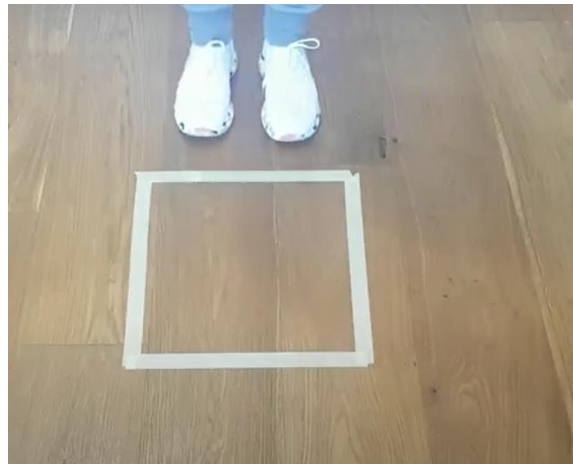
<https://www.youtube.com/watch?v=S25FjL3ZA8>

**Naredi še nekaj poljubnih gimnastičnih vaj**, da boš zares dobro ogreta.

### Ritmične vaje s pomočjo plesnega kvadrata

Zatem **na tleh oblikuj kvadrat** (najbolje s papirnatim lepilnim trakom, ki je primeren za lepljenje različnih površin in je lahko snemljivi) ter **se preizkusi v ritmičnih vajah**, ki jih najdeš na naslednji povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=U7kB1-brO8o&t=5s>

V prvem delu je predstavljeno delo nog brez glasbe, zatem pa še ob glasbi.



Slika: Plesni kvadrat

### Ponovi koreografijo plesa »Račke«



V pomoč sta ti naslednja videoposnetka:

- PLES V PARU: [https://www.youtube.com/watch?v=POP\\_7RePHyA](https://www.youtube.com/watch?v=POP_7RePHyA)
- INDIVIDUALNI PLES: <https://www.youtube.com/watch?v=aaU4mLIDvAI>

Ples večkrat zapleši ob glasbi, ki jo najdeš na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=6eS8jRQJpwc>

Veselo rajanje!  
Učiteljica Kaja