

Predmet	ŠPO
Učna ura	Spretnosti 8. teden - gunitvist
Sklop	Vadba
Pripravila:	Tina Lautar

V tej uri se boš naučila ali vsaj 2 igri preskakovanja elastike oz. gunitvista. Če imaš še dve osebi, ki bosta skakali s teboj, pa se naučiš še tretjo igro.

Potrebujš zanko elastike oz. gunitvist dolžine vsaj 3 metre. Pripravi si vadbeni prostor (lahko je tudi dvorišče, zelenica), **pomembno je, da imaš primerno športno obutev in ne drsečo podlago.**

Če si sama:

- Elastiko si napni s pomočjo dveh stabilnih stolov.
- Nauči se iger pri najnižji višini.
- Dvigaj elastiko. Tvoj cilj je, da brez napake izvedeš igro na čim višji poziciji elastike.

Če sta dve:

- Za napenjanje elastike uporabi en stol in drugo osebo.
- Naučita se preskakovanja.
- Izvedita tekmovanje.

Če ste tri:

Naučite se še tretjo igro – Metuljček.

Višine elastike (višina se meri na tisti, ki preskakuje)

1. višina – elastika je v višini gležnjev.
2. višina – elastika je v višini kolen.
3. višina – elastika je v višini razkoraka.
4. višina – elastika je v višini popka.
5. višina – elastika je v višini prsi.



Različne so tudi širine, na katerih se izvajajo naloge:

- **normalna**; stopala tistih, ki držijo, so približno 30 cm narazen,
- **ozka**; stopala so popolnoma skupaj, pri bokih in višje, se tisti, ki drži, obrne za 90°.
- **široka**; stopala so široko narazen, od tretje naprej širino držijo roke.

Igra poteka tako, da mora igralec določeno nalogo opraviti brez napake, da lahko nadaljuje na naslednjo višino. Če se zmoti (naredi »fuč«), nadaljuje igro naslednji. Ko pride ponovno na vrsto, nadaljuje na tisti višini in pri tisti igri, kjer je prej naredil »fuč«. Igro lahko igramo tudi v parih. V tem primeru določimo prvega in drugega. Če se, recimo, prvi zmoti, lahko drugi skače namesto njega, pravilno opravi nalogo in ga na ta način reši, kar pomeni, da lahko oba nadaljujeta na naslednji višini.

PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:

3-5 minut tek na mestu ali aerobika ali tek zunaj, naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj.

Še opozorilo – skači mehko, po prstih.

1. igra: [Osa-osa-osa-sa, Pipi-Duga-čarapa](#)
2. igra: [Desetka](#)
3. igra: [Metuljček](#) (snemalna ekipa in demonstratorji rabijo še malo vaje, vidi pa se, kaj je treba)
4. še več iger: [Tic Tac Toe](#), [Zig Zag Zone](#), [Hip Hop Drop](#),

KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRETCHING).