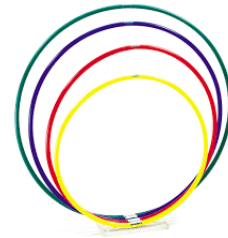


VADBA Z OBROČEM – Živalski brlogi

OBROČI (ČE OBROČA NIMATE SI LAHKO POMAGATE S POVŠTROM ALI S ČIM PODOBNIM OBROČU, KAR LAHKO POLOŽITE NA TLA IN NA TO SKAČETE

Otroci z obročem tekajo po gozdu in srečujejo živali, ki jih oponašajo:

- sonožni poskoki v obroč in iz njega,
- poskoki po eni nogi v obroč in iz njega,
- hoja po vseh štirih z dvignjeno zadnjico nazaj okoli obroča,
- hoja po prstih okoli obroča
- hoja po petah – pingvinja hoja okoli obroča
- hoja po vseh štirih z dvignjeno zadnjico s hrbtom obrnjenim proti tlom – *Pajek po svoji pajčevini,*
- hoja bočno po vseh štirih z dvignjeno zadnjico s hrbtom obrnjenim proti tlom – *Rakovica okoli kamna,*
- sonožni odrivi iz opore čepno – *Žaba okoli svoje mlake,*
- tek naprej – *Svizec okoli brloga*
- hoja po vseh štirih nazaj – *Mačka okoli skrbnika,*
- hoja po kolenih naprej – *Dojenček okoli mamice.*



VAJE Z OBROČI:

- obroč zakotalimo naprej,
- obroč zakotalimo, da se vrne nazaj,
- obroč vrtimo kot vrtavko,
- obroč vrtimo okoli roke, noge, bokov, itd.
- podajanje obročev v paru s kotaljenjem v razkoračeni stoji, v sedlu, v kleku, itd.

VAJE V PARU LAHKO DELATE S KOM IZ DRUŽINE.