

## 1. URA: LJUDSKI IN DRUŽABNI PLESI



Za izvedbo ure najprej povabi družinskega člana k plesu ☺

### OB BISTREM POTOKU JE MLIN

Video predstavitev: [https://www.youtube.com/watch?v=8Fi98lg0\\_X8](https://www.youtube.com/watch?v=8Fi98lg0_X8)

GLASBA: <https://www.youtube.com/watch?v=eDQA4q7gxz4>

### RAČKE

Video predstavitev: <https://www.youtube.com/watch?v=4xmV5uHWNag>

GLASBA: <https://www.youtube.com/watch?v=O9IKDNrwXmo>



## 2. URA: GIMNASTIKA

Za začetek se ogrej z **VIDEOIGRICO**:

[https://www.youtube.com/watch?v=DO-R5EfG\\_N4](https://www.youtube.com/watch?v=DO-R5EfG_N4)

Opravi še **GIMNASTIČNE VAJE**:

Kroženje z glavo, rameni, rokami, v bokih, s koleni in gležnji. Predkloni – zakloni, zamahi z rokami, izpadni koraki, vaje na tleh – predklon sede z dotikom prstov na nogah itd.

Ponovi gimnastične elemente, ki si jih do sedaj že spoznal...

**LASTOVKA/RAZOVKA**

**STOJA NA LOPATICAH/SVEČA**

**MOST**

**PREVAL NAPREJ**

+ 2 BONUS VAJI:

**POLŽEK**



**LOK**



## 3. URA: SPREHOD ali POHOD

Lepe dneve v tednu izkoristi za družinski pohod ali daljši sprehod v okolici doma.

