**Šport sreda 6.5.**

**ŠTAFETNE IGRE IN KOORDINACIJSKA LESTEV**

**OGREVANJE:** lahkoten tek 5 min ter gimnastične vaje.

**Štafetne igre** so elementarne igre, s katerimi se vpliva predvsem na razvoj moči, hitrosti in koordinacije ter se z njimi utrjuje gibalna znanja. Igre imajo poudarjen tekmovalni značaj, saj med seboj tekmujejo skupine, pri katerih člani ekip posamično in zaporedno odhajajo na progo, kjer skušajo doseči čim boljši rezultat ter tako prispevati h končnemu uspehu celotne skupine. Vendar v našem primeru igramo 1:1, k igri povabi starše, brata, sestro pazi na ustrezno razdaljo in na pošteno igro! Potrebuješ kredo ali oznako za začetek ter konec tekmovalnega polja.

1. Naloga 3 v vrsto: na tla nariši polje ter odigraj z nasprotnikom igro. Igrata toliko časa dokler eden ne doseže 3 zmag.
2. Naloga vodenje žoge naprej ter ritensko nazaj
3. Naloga sonožni poskoki z žogo med nogami naprej ter ritensko nazaj
4. Naloga po vseh štirih naprej ter nazaj

Poglej si video posnetek: [Štafetne igre](https://youtu.be/th86igOiJxo)

**Koordinacijska lestev** je pripomoček za izboljšanje koordinacije nog ter boljše delo nog. Najprej si tla s kredo nariši lestev. Vsako vajo delaj v obe smeri, lahko se spomniš tudi kakšne svoje različice vaj.

Video posnetek: [Koordinacijska lestev](https://youtu.be/FhHsaxfGrQU)

1. Naloga tek v vsako lestvino
2. Naloga sonožni poskoki v vsako lestvino
3. Naloga 1x skupaj, 1x narazen
4. Naloga bočno prestopanje
5. Naloga poskoki po eni nogi
6. Naloga visoki skiping
7. Premikajoča deska

RAZTEZANJE. Vsaka noga 15 sekund

