




VAJE za RAVNOTEŽJE

1. Hoja po hladu/vrvi naprej in nazaj.		4. Hoja po vseh štirih naprej in nazaj. (Kolena morajo biti v zraku!)	
2. Hoja bočno v obe smeri.		5. »Račja hoja« naprej in nazaj.	
3. Hoja po prstih naprej in nazaj.		6. Poskoki naprej po levi nogi - roke na deblu. Poskoki naprej po desni nogi - roke na deblu.	

Vaje ravnotežja na mestu:

Najprej vaje naredi na tleh. V tabelo zapiši koliko časa si zdržal.

Nato iste vaje naredi še na deblu (debelejši vrvi) in ponovno zapiši čas.



1. vaja:



2. vaja:



3. vaja:



4. vaja:

VAJA	ČAS NA TLEH	ČAS NA DEBLU/VRVI
1. vaja	(max 1 min)	
2. vaja		
3. vaja		
4. vaja		

Rezultate primerjaj med seboj in razmisli, zakaj se časi tako razlikujejo. ☺

Pošlji mi izpolnjeno tabelo, da vidim, kako si uspešen-a. ☺