

4., 5. razred NŠP

V naslednjih dveh tednih si izberite različne športne pripomočke, kar pač imate doma. Nanizala vam bom nekaj primerov. Izberete si po lastni želji in uživajte v gibanju.

1. ROLANJE / SKIRO

Preden si nadenete rolerje si namestite zaščitno opremo. Na kolena, komolce in dlani si namestite ščitnike, na glavo pa čelado. Rolajte na domačem dvorišču in se najprej ogrejte. Začnete lahko z gimnastičnimi vajami, nalogami ravnotežja in raztezanja. Postavite si enostaven poligon (iz pripomočkov, ki jih najdete v domači garaži), pri katerem boste zavijali, počepali, se obračali, prestopali ovire ali vozili na eni nogi. Prilagajajte hitrost svojemu znanju. Enako si lahko poligon postavite tudi za skiro.



2. BADMINTON

Če ste doma našli loparje za badminton, se boste odlično razgibali in sprostili s to igro na prostem. Igro poznate. Organizirajte turnir za svoje družinske člane. Če se želite z igro še bolj pozabavati, pa si namesto žogice napihnite balon.



