

18. 1. 2022

ŠPO

Stoja na lopaticah - sveča

Čeprav je zunaj lepo vreme, se bomo danes pri športu učili narediti stojo na lopaticah. Mogoče se ti ne zdi težko, vendar pa jo moraš izvesti pravilno.

VAJE NE DELAJ SAM-A! Prosi starše, da te zaradi varnosti pri vajah spremljajo.

Obleci se v udobna oblačila in v prostoru odstrani predmete, ki bi te pri delu motili. Pripravi si tudi vodo.

Navodilo za delo:

1. Pritisni na spodnjo povezavo .

[Stoja na lopaticah](#)

2. Takoj na začetku posnetka imaš prikazano, kako moraš stojo na lopaticah izvesti.



3. Do pravilne izvedbe te bodo pripeljale vaje, ki si jih najprej dobro oglej.

4. Ob ponovnem ogledu skupaj z dečkom na posnetku izvajaj pripravljalne vaje. **Zelo pomembno je, da jih ne preskočiš!**

5. Če še ne zmoreš, prosi starše, da ti pri vaji pomagajo.



6. Ko stojo znaš narediti samostojno, počasi šteje do 5 in šele nato položi nogi na tla.

7. Bravo!!