**RAVNOTEŽNOSTNI IZZIVI**

* **TEK**

Postavi se na en konec dvorišča. Preteči ga na različne načine:

* zmeren tek s kratkimi koraki;
* hitra hoja z dolgimi koraki;
* tek s pospeševanjem (teči vedno hitreje);
* hitri tek.
* **GIMNASTIČNE VAJE**
* **RAVNOTEŽNOSTNE NALOGE**

- Iz stoje preidi v sedeč položaj in nazaj; pri tem si ne smeš pomagati z rokami, prekrižati nogi ali poklekniti na kolena.

- Poklekni na tla, iztegni desno nogo nazaj in levo roko naprej; zadrži ta položaj; nato iztegni levo nogo in desno roko; poskusi iztegniti eno nogo in obe roki.

- Stoj, roko daj za hrbet, z drugo roko se primi za zapestje; počasi počepni, z iztegnjeno roko se poskusi dotakniti tal za sabo.

- Stoj na eni nogi, z rokami objemi koleno druge noge in skušaj poljubiti koleno.

- Stoj, dvigni nogo, z nožnim palcem se poskusi dotakniti čela; poskusi še z drugo nogo.

- Vdeni šivanko: skleni roki pred seboj, skozi roki stopi najprej z eno, nato še z drugo nogo, tako da boš na koncu sklenjeni roki imel za hrbtom.

 - Enako kot zgoraj, samo v ležečem položaju.

- Nekaj metrov teči, nato na znak naredi poljuben kip na eni nogi.