

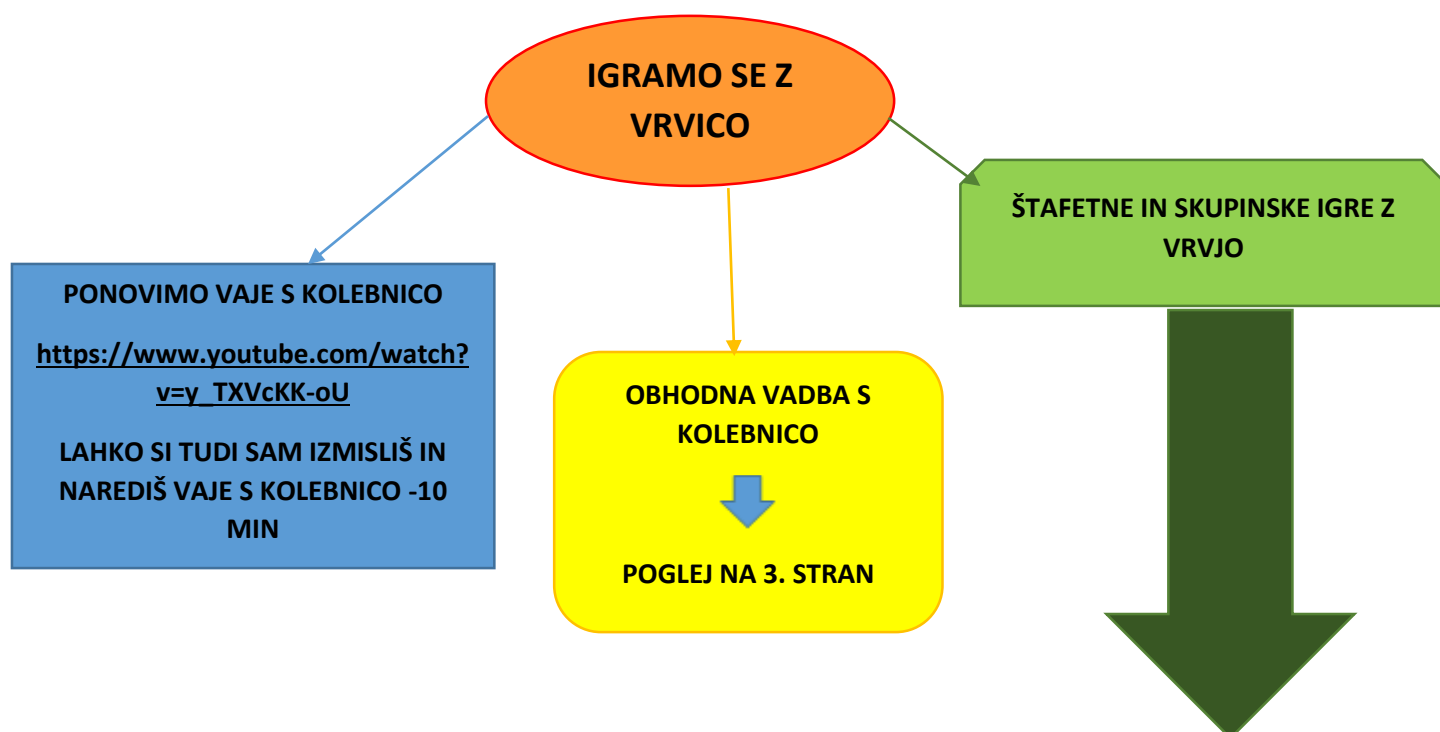
## VOZLI

Pri današnji uri potrebujete vrvico saj se bomo učili vozle. Najbolj pomembno je, da znamo vozle pravilno narediti ter jih tudi pravilno uporabljati. Tisti, ki želite imeti več znanja iz področja varovanje in vozlov si pogledjte stran GRS, kjer je poleg prikaza vozla napisana tudi njegova uporaba (<https://e-ucbenik.grzs.si/index.php?title=Vozli>).

Poglejte si posnetek in poskušajte narediti prikazane vozle (nekateri ste se jih že pri gasilcih naučili 😊)

<https://www.youtube.com/watch?v=rpb2veGFc4c>

## OD SPODNJIH VSEBIN IZBERI NAJMANJ ENO IN UŽIVAJ V IZVAJANJU LE TE 😊



### SKUPINSKE IGRE:

1. VLEČENJE VRVI: potrebujemo vrv (vsaj 2 m dolgo)
2. REPKI: vadeči, ki so lisičke, si za pas zataknejo vrvico (lisičje repke). Lisičke nato prosto tekajo po prostoru in skušajo pobegniti pred lovci, ki jim skuša ukrasti repko (ukrade ga tako, da ga povleče izza hlač in spusti na tla). Zmaga tisti, ki ima več repkov. Po končani igri se vloge zamenjajo.
3. HOJA PO VRVI: vrv ali več kolebnic damo na tla in poskušamo hoditi po njej. Če imate možnost naredi dve skupini in tekmuje kdo je hitrejši.
4. ISKANJE VRVICE: eden od vadečih skriva vrvico (v omejenem prostoru), drugi poskušajo vrvico najti. Usmerjaš pa jih lahko samo s toplo in hladno. TOPLO, VROČE... pomeni, da je v bližini iskanega predmeta; HLADNO, LEDENO... od iskanega predmeta je vadeči zelo oddaljen. Čas iskanja se omeji na 1-2min. Če v tem času vadeči predmeta ne najde, dobi kazeno (npr. 10 poskokov, počepov, sklec, vojaških poskokov...).

OBHODNA VADBA: Narediš 3 kroge, med vsakim krogom naredi 2 minuti odmora. Vsako vajo delaš 45 sekund (narediš max število ponovitev) sledi počitek in priprava na naslednjo vajo (15sekund).



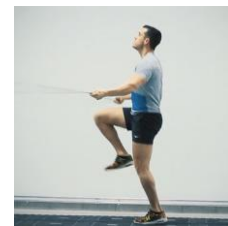
1. SONOŽNI POSKOKI ČEZ VRVICO



2. IZPADNI KORAK



5. ROTACIJA TRUPA



3. VISOKI SKIPING DO VRVICE, KI JE V PREDROČENJU DOL



4. SKLECE – Z NOSOM DO VRVICE