**MIGAJ IN UPORABI ZAMAŠKE PLASTENK – primerno za 1., 2. triado**

1. **POBIRANJE ZAMAŠKOV**

Zamaške razporedimo po prostoru.

Učenec se odzove na klic barve zamaška čim hitreje, in sicer tako, da se zamaška dotakne ali ga pobere na različne načine. Vaje se izvajajo 5 – 8 s, 3 ponovitve.

* z desno ali levo roko pobere zamašek, ki je med njegovimi nogami
* z desno ali levo roko pobere zamašek, ki je ob njegovem stopalu
* s čelom se dotakne zamaška tako, da ima obe nogi v zraku
* se usede na zamašek tako, da ga ne premakne
* se s popkom dotakne zamaška tako, da ga ne premakne
* se z nosom dotakne zamaška tako, da ga ne premakne
* se z desnim ali levim ušesom dotakne zamaška tako, da ga ne premakne

 

1. **PREDAJANJE DIAMANTOV:**

Učenec leži na trebuhu in preprijema zamašek na hrbtu in v vzročenju z iztegnjenimi rokami. Kroženje poteka v levo in desno smer, v vsako smer

8 – 15 x, 3 ponovitve.





1. **OSMICA**

Učenec kotali (»vozi«) zamašek po tleh med nogami tako, da je zamašek ves čas v stiku s tlemi.

»Vozi« ga v desno in levo smer, z desno in levo roko. Ponovi 8 – 15 x v vsako smer.



1. **ČEP NA ENI NOGI**

Učenec naredi čep na eni nogi ter se s kolenom dotakne zamaška. Koleno stojne noge mora biti v liniji s kolenom pokrčene noge. Čepe dela z desno in levo nogo, z vsako 5 - 10 x, 3 serije.



1. **SKLECE**

Učenec dela ženske ali moške sklece in se z nosom vsakokrat dotakne zamaška.

Naredi 5 – 10 sklec, 3 serije.



1. **DVIG TRUPA**

Učenec leži na hrbtu, nogi ima pokrčeni, stopala na petah. V rokah drži zamašek. Ko se dvigne, ga položi na stol, nato se spusti do osnovnega položaja, se zopet dvigne, pobere zamašek. Vajo ponovi 8 – 15 x, 3 serije.



**Vaje so primerne za 1., 2., 3. triado, spreminja se število ponovitev.**

**Vaje lahko delamo v stanovanju, na travi, na dvorišču.**

**Vaje si lahko sledijo po zgornjem vrstnem redu, 1. vaja je idealna za ogrevanje.**

Vaje in fotografije pripravila Špela Petrač, prof. športne vzgoje v CVŠOD Breženka. Vaje je izvajala Emma Sparello.

Vaji osmica in predajanje diamantov sta povzeti na spletu mobilesport.ch.