

**UČENCI MOJI,**

**PREDANOST VODI K USPEHU.**

In kaj je **PREDANOST**?

SKUPAJ S STARŠI SI OGLEJ VIDEOPOSNETEK **PREDANOST** KOŠARKI  
DEČEK JE DAL KOŠARKI **PREDNOST** PRED DRUGIMI DEJAVNOSTMI

<https://www.youtube.com/watch?v=JAOOB7WVWFs&t=16s>

**PRED VAMI JE IZZIV:**

- 14 dni, vsak dan vadite poskoke s kolebnico in vsak naslednji dan naredite vsaj enega več kot prejšnji.

**14 DNI BOŠ DAL/A PREDNOST SKAKANJU S KOLEBNICO.**

Če kolebnice nimaš, uporabi navadno vrv. Če je kolebnica (vrv) predolga, jo oviješ okrog zapestja ene ali obeh rok ali pa narediš vozec.

**KOLEBNICO (VRV) LAHKO PRESKAKUJEŠ:**

- sonožno na mestu, z vmesnim poskokom ali brez njega in vrtenjem kolebnice naprej,
- enonožno preskakovanje kolebnice z desno in izmenično z levo nogo na mestu (kot da tečeš).

**KOT SMO ŽE VADILI V ŠOLI.**

PREDEN ZAČNEŠ PREDANO VADITI POSKOKE SI OGLEJ VIDEOPOSNETEK **POSKOKI S KOLEBNICO:**

<https://www.youtube.com/watch?v=6ftxfwdAcC4>

**NA LIST PAPIRJA SI NARIŠI PREGLEDNICO (PRIMER SPODAJ). VANJO VSAK DAN NAPIŠI ŠTEVILO OPRAVLJENIH POSKOKOV.**

**PO 14 DNEH MI POŠLJI FOTOGRAFIRANO PREGLEDNICO IN POSNETEK TVOJEGA SKAKANJA S**

**KOLEBNICO.**

**USPELO TI BO!**



# PREDANO SKAČEM S KOLEBNICO

IME: \_\_\_\_\_



	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
<b>1. TEDEN</b> ŠTEVILO SKOKOV ČEZ KOLEBNICO							
<b>2. TEDEN</b> ŠTEVILO SKOKOV ČEZ KOLEBNICO							