

POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

Raznovrstna potepanja

AKROBATSKE IGRE

Oglejte si akrobatske igre, za katere ne potrebujete telovadnice, ampak le blazino / peno in prostor:

- **sveča** - noge stegnemo in dvignemo navpično navzgor, opremo se na glavo in ramena, z rokami podpremo hrbtenico,
- **žepni nož** - ležimo na hrbtu, stegnemo roke in noge, dvignemo roke in noge, da se tal dotikamo le z zadnjico,
- **plezalec** - pol metra od stene počepnemo s hrbtom proti steni, z rokami se opremo v tla in z nogami plezamo po steni navzgor,
- **letalo** - na klop se uležemo na trebuh, roke in noge sproščeno visijo navzdol; dvignemo roke in noge, da se zravna celo telo,
- **pajac** - skačemo z nogami skupaj - narazen, roke stegnemo nad glavo in plosknemo,
- **vstajanček** - sedimo na tleh, z rokami stisnemo kolena k trebuhu in pritismo čelo na kolena; spustimo se nazaj na hrbet, se prevalimo čez glavo in že stojimo vzravnani na nogah,
- **krojač** - sedenje s prekrižanimi nogami po turško, vstanejo iz tega položaja, ne da bi si pomagali z rokami,
- **kozel** - preskakovanje drugih otrok; otroci oddaljeni eden od drugega 2m, razkoračeni, roke uprejo ob kolena, glavo sklonijo; zadnji vzame zalet, se upre ob hrbet kozla pred njim in ga preskoči,
- **samokolnica** - samokolničar prime samokolnico za noge nad koleni in potiska soigralca, ki se po rokah premika naprej,
- **vodnjak** - dva približno enaka otroka se postavita s hrbtom ob hrbet in se čvrsto primeta z rokami pod komolca; izmenoma se vsak upogne in sočasno dvigne drugega; pri enakem izhodiščnem položaju se poskušata otroka uvesti in vstati.

Fotografije vaše zabave lahko posredujete na: iris.merkac@sola-zetale.si

Vir: <http://igramose.blogspot.com/2015/08/akrobatske-igre.html?m=1>