

## NAVODILA ZA DELO

### Pozdravljeni petošolci!

Ne vem, koliko ste že seznanjeni z aerobiko – enega od načinov skupinske vadbe. Nekateri verjetno bolj, drugi manj.

Preko spodnjih posnetkov pa se boste danes vsi naučili nekaj osnovnih elementov aerobike. Upam, da vam bo aerobika všeč.

**In ja fantje ... aerobika je tudi za fante! Tako da kar brez sramu.** 😊

### Najprej pa ogrevanje ... KROŽNA VADBA NA SLIKI



## **Sreda, 1. 4. 2020: OSNOVNI ELEMENTI AEROBIKE**

Sledite vsem mojim korakom, tako da ponovite oziroma delate skupaj z mano.

Zraven z mano tudi štejte. POVEZAVA: <https://youtu.be/Zxv-PDTFuvU>

- 1. Korakanje na mestu naprej ali nazaj.**
- 2. Osnovni koraki ali »step touch« (stopimo v stran in priključimo drugo nogo).**
- 3. Osnovni korak z dvigom noge zadaj.**
- 4. Križni korak.**
- 5. »V« korak (s štirimi koraki oblikujemo črko V).**
- 6. Osnovni korak z obratom (korak vstran, obrat in tap).**

Vse skupaj ponovimo še ob glasbi. POVEZAVA: [https://youtu.be/P\\_DqOBHRMWg](https://youtu.be/P_DqOBHRMWg)

Posnetka si predvajajte večkrat, da boste res dobro utrdili osnovne elemente aerobike.

Prihodnji teden se boste s pomočjo posnetka naučili še koreografijo. ☺

**Lepo vas pozdravljam do prihodnjega tedna.**

Učiteljica Monika