



## GIMNASTIČNE VAJE Z RUTO V NARAVI

Pojdi na svež zrak. Opazuj naravo. Poslušaj zvoke v naravi. Razgibaj svoje telo.

1. Za izvedbo gimnastičnih vaj potrebuješ **ruto**.

Vsako vajo ponovi 8x.

	<p>Ruto primemo z desno roko za vogal, z njo mahamo po desni strani telesa gor in dol. Ponovimo z levo roko.</p>
	<p>Ruto primemo za vogal z eno roko, krožimo – naprej in nazaj. Menjamo roki.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, ruto držimo z obema rokama, naredimo predklon, nato zaklon.</p>
	<p>Ruto prepognemo in položimo na glavo. Poskušamo sestiti in vstati, ne da bi nam pri tem padla z glave.</p>
	<p>Sedimo, ruta leži pred nami na tleh. Z nožnimi prsti dvignemo ruto visoko.</p>



Ruto obesimo prek levega stopala, nato skačemo po desni naprej. Ponovimo z drugo nogo.



Ruto držimo med kolena in skačemo naprej.



Sedimo, ruto zmečkamo in jo vržemo. Hitro vstanemo, poberemo ruto in sedemo. Kdo je najhitrejši?

Še sam si izmisli kakšno zabavno vajo.  
Želim ti veliko zabave!