

Učenci 4. – 8. razred

1. ura

Pozdravljeni učenci!

Upamo, da ste vsi dobro! Danes bomo ponovili osnovni korak **DUNAJSKEGA VALČKA**, ki smo se ga že učili, torej boste samo ponovili osnovni korak s pomočjo videoposnetka. Najprej pa se dobro ogrejte in razgibajte. Nič hudega, če ne zmorete vseh vaj, naredite jih po svojih močeh.

VIDEO - OGREVANJE:

GYM24: vadba doma 6: <https://www.youtube.com/watch?v=BCL2vXfypHo>

No, sedaj pa nadaljujemo z **DUNAJSKIM VALČKOM**.

VIDEO – DUNAJSKI VALČEK:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=i2idvRwERWMhIMV2bEtS6wfw>

ZIBALNI (menjalni) KORAK na mestu:

ON na 1 stopi v desno z DN, na 2 3 priključi (dotik) z LN. Telo se ziblje. Nato stopi plesalec z LN v levo in priključi na 2 3 z DN ter zopet ponovi isto v desno.

ONA začne zrcalno ON v levo z LN in nato še 2x ponovi zibalni korak.



Zanimivost: Dunajski valček je uvrščen na seznam Unescove avstrijske nesnovne kulturne dediščine.

PONOVITE tudi osnovne korake **ANGLEŠKEGA VALČKA:**

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=G1GhgENVNzjZSTS9caHBGPws>

in **CHA CHA CHA**-ja:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=RUHSIZpSaWJZSamkvATaMas5>

Viri:

- <https://sl.wikipedia.org/>
- http://www.sousport.si/slike/TerF58_1197724601.pdf
- **GYM24: vadba doma 6:** <https://www.youtube.com/watch?v=BCL2vXfypHo>

2 in 3. ura

Za drugo in tretjo uro pa smo vam pripravili še dodatne 3 ure judo vadbe, katere se navezujejo na prve štiri video zapise in se smiselno dopolnjujejo.

Obilo užitkov in uspehov pri vadbi vam želimo.

Aktiv športnih pedagogov

[Judo 1](#)

[Judo 2](#)

[Judo 3](#)