|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Nedelja , 17. 5. 2020 | Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Kot že vsi dobro veste, moramo začeti z ogrevanjem. Najprej bomo naredili nekaj vaj na mestu:* Hoja na mestu (3 min)
* Tek na mestu (3 min)
* Premikanje glave v smeri naprej-nazaj-levo-desno (8 ponovitev)
* Kroženje z rameni v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
* Kroženje v komolcih v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
* Kroženje s celimi rokami v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
* Kroženje v bokih v obe smeri (8 ponovitev)
* Kroženje v kolenih v obe smeri (8 ponovitev)
* Kroženje v gležnjih in zapestju (8 ponovitev za vsako nogo)
* Počepi (10 ponovitev)
* Poskoki iz čepa navzgor (iztegnjen položaj telesa in rok)

Naslednje vaje naredite v položaju sede. Vse vaje že poz nate, zato jih bom samo našel:* Metuljček (pa še zapojte zraven)
* Mizica (8 sekund)
* Sveča (8 sekund)
* Most (poskušajte s pomočjo staršev)
 |
| Aktivnost 2: | Pred vami je ura gibljivosti, ki pa jo dopolnite po potrebi z vašimi priljubljenimi vajami. Več časa kot posvetite svojemu telesu, lepše vam bo služilo.<https://www.youtube.com/watch?v=hJndUKMp3A8> |
| Aktivnost 3: | **TRETJO AKTIVNOST PA TAKO ŽE POZATE…..POMOČ PRI GOSPODINJSKIH OPRAVILIH.****Če ste slučajno pozabili kaj je to:**Posesajte stanovanje, odnesite smeti. Če ne veste kje začeti, vprašajte mamo. Ona bo že vedela. Predvsem pa se imejte radi in potrpežljivi drug do drugega in ostanite zdravi.  |

**»Če lahko verjameš, lahko dosežeš.«**