|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\franj\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F496A144.tmp | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Petek , 22. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Kot že vsi dobro veste, moramo začeti z ogrevanjem  Najprej bomo naredili neka 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: | Lep spomladanski pozdrav !  Na spodnji povezavi je nov set vaj za vajo koordinacije. Če imate možnost, si vaje predvajajte sproti (in po potrebi ustavljajte) in izvajajte večkrat, tako kot je na posnetku.  Če nimate belega samolepilnega traka, se znajdite po svoje – na dvorišču pred hišo si narišete s kredo, s kolebnicami, vrvico, ali si nastavite svinčnike v stanovanju ali kaj podobnega – bodite iznajdljive!  Prijetno vadbo.  VAJE ZA KOORDINACIJO:  <https://www.youtube.com/watch?v=cECQ2gDODCk> |
| Aktivnost 3: | Tretja aktivnost je vaša pomoč pri družinskih hišnih opravilih. Zavedajte se, da jih kakršna koli vaša pomoč zelo osrečuje. Posesajte stanovanje, odnesite smeti. Če ne veste kje začeti, vprašajte mamo. Ona bo že vedela. Predvsem pa se imejte radi in bodite potrpežljivi drug do drugega ter ostanite zdravi. LP. |

***“Naredi to ali ne naredi. Poskušanja ni.”****− Yoda, lik iz Vojne zvezd*