|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**SREDA, 15. 4. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Cele dneve sedimo, beremo, se učimo, rešujemo naloge, IGRAMO IGRICE (malo seveda), zato je pomembno, da se tudi razgibamo.Najprej bomo naredili neka vaj na za ogrevanje:* 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)
 |
| Aktivnost 2: | Ker te dni naša hrbtenica zelo trpi, sem vam pripravil vadbo za hrbet. Vadba je v slovenščini, za samo sledite navodilom vadečih. Ne se zasedet. Vstanite, pretegnite se in naredite nekaj za svojo hrbtenico. Vadbe je za skoraj celo uro. Naredite vsaj polovico. Če pa boste naredili vso vadbo, bom zelo ponosen na vas.Povezava:<https://www.youtube.com/watch?v=TrX4K5dnwOY> |
| Aktivnost 3: | Za konec današnje vadbe odnesite smet in pomagajte staršem…..pol pa hitro nazaj na igrice. |