|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Sreda, 8. 4. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Najprej bomo izvedli kompleks gimnastičnih vaj z različnimi poskoki:   1. Skip na mestu in kroženje z rokami 8x naprej, 8x nazaj. 2. Skip- na povelje naredimo skip levo-desno nazaj naprej, v razkorak - (8 ponovitev) 3. Poskoki na mestu – na povelje odskok v levo, odskok v desno, izpadni korak naprej, skok v razkorak - (8 ponovitev) 4. Poskoki »rašplja« usklajeno delo rok – (8 ponovutev 5. Poskoki skupaj-razkorak, roke enako – (8 ponovitev) 6. Poskoki skupaj-razkorak, roke nasprotno – (8 ponovitev)  V počepu oporno za rokami  1. Poskoki – na povelje odskok v levo, desno, naprej, razkorak, izpadni korak – (8 ponovitev) 2. Odrivanje z noge na nogo – premahi – (8 ponovitev) 3. Menjaje v skoku iztegnemo nogo vstran - 1x z levo, 1x z desno – (8 ponovitev) 4. Poskoki roke narazen- noge skupaj in rake narazen- noge narazen – (8 ponovitev) |
| Aktivnost 2: | **RAZVIJANJE MOČI IN SPLOŠNE KONDICIJE**  **Navodila: začneš s sklopom A in ponoviš 3 kroge, potem isto nadaljuješ na sklop B in zaključiš s sklopom C. Po vadbi se odpraviš še na kratek sprehod.**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Glavni del** | | | | | **Št.** | **Ime vaje** | **Serije/ponovitve** | **Odmor** | **Slika/video/opombe** | | | **A1** | **Počep** | **3/12** |  |  | | | **A2** | **Stabilizacija trupa-plank** | **3/40 sekund** |  |  | | | **A3** | **Sklece** | **3/12** |  |  | | |  |  |  |  |  | | | **B1** | **Izpadni korak** | **3/20 (10 vsaka noga)** |  |  | | | **B2** | **Dvig trupa** | **3/12** |  |  | | | **B3** | **Tek na mestu** | **3/40 sekund** |  |  | | |  |  |  |  |  | | | **C1** | **Statični počep** | **3/40 sekund** |  |  | | | **C2** | **Stabilizacija trupa z dotikom ramen** | **3/20 (10 vsaka rama)** |  |  | | | **C3** | **Žabji poskoki na mestu** | **3/12** |  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | | |
| Aktivnost 3: | **Odjadrajte na sveži zrak , pa čeprav je to samo do balkona. Pokličite sošolce in sošolke in si med seboj izmenjajte kakšno koristno informacijo glede takšne oblike športni nalog. Preko Viber-a se pokličite in malo skupaj telovadite.**  **Naredite še kakšne vaje v parih. Pošljite mi kakšno fotografijo, pa bom presrečen, da ne pišem samo sam sebi.**  **Imejte se lepo. SAJ BO ENKRAT MIMO TA VIRUS.**  **Vse vas lepo pozdravljam.** |

Trebušnjake začnem šteti šele takrat, ko začne boleti, kajti šele tisti zares štejejo.

 »Muhammad Ali«