|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Torek, 24. 3. 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: | Na spodnji povezavi so zelo dobre vaje PILATES. Vaje se vodene v Slovenščini. Sledite navodilo. Vaje trajajo 50 min.  <https://www.youtube.com/watch?v=3e463DCoKL0&t=1380s> |
| Aktivnost 3: | Zadnja današnja aktivnost pa je najtežja.  POSPRAVITE IN POSESAJTE SVOJO SOBO. POBRIŠITE PRAH IN ZALITE ROŽE PO STANOVANJU.  Lahko mi pošljete tudi slike POSPRAVLJENIH SOB. BOM ZELO VESEL.  Pridno telovadite in ostanite zdravi! |

**“SKUPAJ ZMOREMO.”**