|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Torek, 31. 3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | 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 poznate, zato jih bom samo naštel:* Metuljček (pa še zapojte zraven)
* Mizica (10 sekund)
* Sveča (10 sekund)
* Most (poskušajte s pomočjo staršev)
 |
| Aktivnost 2: | Na spodnji povezavi lep primer vaj za koordinacijo, ki jih lahko izvedete kjerkoli (potrebno je samo malo domišljije):<https://drive.google.com/file/d/1sEH30cLZqJJyLijOoNHh__4HhGo6uMw2/view?fbclid=IwAR22Cd5CLmJKwyKu7hwdn-9qp9e-xfebt8iIgalvQqdG3JZwIEcaNoQOaFI> |
| Aktivnost 3: | Za konec vas v priponki čakajo še vaje za hrbtenico, ki je osnova vsakega giba. Ostanite zdravi in fit! |

# **“** “I don’t stop when I’m tired. I only stop when I’m done ...”

# Anonymous