|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\franj\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F496A144.tmp | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Četrtek , 2. 4. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Kot že vsi dobro veste, moramo začeti z ogrevanjemNajprej 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: | **BODIFIT DOMA – FUSION YOGA**To bodo vaje za danes. Ker vem, da imate radi Yogo, sem vam pripravil vaje vodene z video povezavo. Yoga vaje trajajo prib. eno uro. Če boste izvedli vse vaje, ODLIČNO, če pa ne boste opravili vseh, se tudi svet ne bo podrl.<https://www.youtube.com/watch?v=XswiaIBJgfM> |
| Aktivnost 3: | Kot ste že opazili, tretja aktivnost pri meni, je vaša pomoč pri družinskih 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. |

»Ovire te ne smejo zaustaviti. Če naletiš na zid, se ne obračaj in ne obupaj. Ugotovi, kako ga preplezati, iti skozi ali najti način, kako ga obiti.«

Michael Jordan