|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Šport | Kaj boste delali med počitnicami? | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV** | Šport | Kaj boste delali med počitnicami? |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivnost 1: | |  | | --- | | **ŠPORTNA ABECEDA:**  A - 1 minuta teka na mestu | | B - 20 dvigov trupa | | C - 15 počepov | | Č - 7 sklec | | D - 40 sekund vztrajanja v deski (opora na podlahteh in prstih na nogi, telo napeto10x kroženje z rokami | | E - 10x kroženje z rokami naprej in 10x nazaj | | F - 10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo | | G - 10x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko) | | H - 10 vojaških vaj (iz opore za skleco v počep in nato poskok sonožno v zrak) | | I - 40 sonožnih poskokov levo, desno | | J - 30 dvigov na prste (stopala vzporedno)20x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu) | | K - 10x zamah v hopsanje z levo in desno nogo | | L - 1 minuta boksanja v prazno | | M - Poskoki skupaj narazen (ko skočiš narazen hkrati dotik z dlanmi nad glavo) | | N - Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat | | O - 20x zapiranje knjige | | P - 20x striženje z rokami v predročenju | | R - Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet-10x | | S - 10x dvig bokov v most, leže na hrbtu | | Š - 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)30 sekund stoja na lopaticah (sveča) | | T - Sklece ob steni (z rokama se nasloniš na steno in izvajaš vajo) | | U - 10x kroženje z rameni | | V - 10x hopsanje z levo nogo in desno nogo | | Z - 40 sonožnih poskokov levo, desno | | Ž - 10x kroženje z rameni | |
| Aktivnost 2: | **Nekaj vaj s pomočjo koordinacijske lestve:**  Povezava:  <https://www.youtube.com/watch?v=sWZ2Q24w4YE&fbclid=IwAR2I_k3zryBn6xM1OolUzzxJK_0pdsFybXAmbk0M5FzhobBxXRpEPc9wHNQ> |
| Aktivnost 3: | **Kaj so motorične sposobnosti?**  Povezava:  <https://www.youtube.com/watch?v=9Kw9MA1_KEw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1pnRXdw6xZ2O0JqEO_WNgqqvDb42OybKHv3-n5W10Oj8o79d_nAPCE6Ws> |

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

**Muhammad Ali**