|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Torek, 17. 3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Ogrevanje: Hoja in tek na mestu 3 minute v stanovanju ali neprekinjen tek 7 minut v naravi, na stezi... Naredite kompleks gimnastičnih vaj, število ponovitev 8x.* Stoja razkoračno (bočni krogi naprej in nazaj).
* Stoja razkoračno predklon trupa vodoravno odročiti, zasuki trupa v levo in desno, dotik prstov desne noge in obratno.
* Stoja spetno sonožni poskoki na mestu z visokim dviganjem kolen.
* Stoja spetno izpadni korak naprej z levo in desno izmenoma (s poskokom).
* Stoja na eni nogi (enonožni poskoki z levo in desno izmenoma).
* Stoja na eni nogi, poskakovanje naprej po eni in drugi izmenoma.
 |
| Aktivnost 2: | Ogrevanje: Hoja in lahkoten tek na mestu, gozd, steza, stanovanje...Vaje s kolebnico, če nimaš kolebnice naredi vaje z žogo:* 30x sonožno naprej (vrtenje kolebnice naprej),
* 20x sonožno nazaj(vrtenje kolebnice nazaj,
* Tek čez kolebnico tek naprej in nazaj izvajamo v pomikanju desno in levo po dolžini kolebnice,
* Poskoki čez kolebnico sonožno ali v koraku,
* Široko veslanje v predklonu (kolebnico damo na pol), komolci so postavljeni široko narazen, ter da med pritegom kolebnice proti prsnici stiskamo hrbtne mišice.
* Leža na hrbtu, žogo držimo v rokah in naredimo serijo3x20 trebušnjakov .
* Počep z žogo ob steni; stojite z nogami v širini bokov, s hrbtom obrnjeni na žogo, ki jo pritiskate ob steno. Čimbolj zravnani naredite počep tako, da se z žogo vred spustite navzdol
 |
| Aktivnost 3: | Ogrevanje: Igre z žogo (košarka - nizko, visoko vodenje, zaustavljanje, metanje v zrak- ujemanje, odbojka - vaje zgornjega in spodnjega odboja ). Kompleks gimnastičnih vaj ( vsako vajo 8x):* Kroženje z rameni naprej in nazaj.
* Stoja spetno vzročiti, hoja v vzponu po prednjem delu stopala.
* Lahkoten sprostilni tek na mestu.
* Stoja predkoračno z desno pokrčeno, odročiti (s poskokom menjava položaja nog – izmenoma.
* Opora čepno med rokami (prehod v razovko stojno - zanožno z levo ali obratno).
 |

**“Tek je velik vprašaj, ki se pojavi vsak dan. Vpraša te: Ali boš danes mlahav ali boš močan?”**

Peter Maher, maratonec