|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Image result for tek | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Četrtek, 8. 4. 2020 | Image result for tek |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Ogrevanje: Gimnastične vaje – po navodilih postavljaj roke in noge   1. PRIROČENJE – roke so ob telesu 2. PREDROČENJE – roke so iztegnjene pred telesom v višini in širini ramen 3. ZAROČENJE- roke so za telesom. 4. ODROČENJE- roke so dvignjene vstran v višini ramen. 5. VZROČENJE- roke so nad glavo. 6. STOJA RAZKORAČNO- stojimo z nogami narazen, noge so v širini bokov 7. PREDNOŽENJE – ena noga je pred drugo 8. ZANOŽENJE – ena noga je za drugo 9. ODNOŽENJE – ena noga je vstran, odmaknjena od druge |
| Aktivnost 2: | Ogrevanje na mestu: Tek na mestu, hopsanje na mestu  **Vaje s preskakovanjem ovir** (zunaj – kamni, rože, štor; notri – kocko, igračo….   * + preskakuj oviro (levo - desno)   + preskakuj oviro naprej – nazaj (najprej sonožno, nato po eni nogi in nato še po drugi),   + delaj neprekinjene poskoke in štej do 20   + tek naprej in nazaj |
| Aktivnost 3: | **Ogrevanje:** Zapleši ob glasbi…  **NAMIG ZA GIMNASTIČNE VAJE:**  C:\Users\TOSHIBA\Dropbox\Screenshots\Screenshot 2020-03-20 22.10.53.pngC:\Users\TOSHIBA\Dropbox\Screenshots\Screenshot 2020-03-20 22.10.53.png |

**“Če ne morete leteti, tecite. Če ne morete teči, hodite. Če ne morete hoditi, se plazite. Karkoli   
že počnete, pojdite dalje.”** − Martin Luther King, borec za človekove pravice