|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\franj\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F496A144.tmp | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Torek , 26. 5. 2020 | C:\Users\franj\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F496A144.tmp |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Kot že vsi dobro veste, moramo začeti z ogrevanjem  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 poz nate, zato jih bom samo našel:   * Metuljček (pa še zapojte zraven) * Mizica (8 sekund) * Sveča (8 sekund) |
| Aktivnost 2: | https://www.youtube.com/watch?  Ravnotežje je motorična sposobnost, ki nam pride prav prav v vsakem športu in v življenju samem.  Želim vam prijetno vadbo. Lahko poskusite večkrat. Pred tem pa se ne pozabite razgibati in ogreti telesa.  [**https://www.youtube.com/watch?v=CaHJuBNLeas&feature=youtu.be&list=PLUIrI7OdlZakIT1ydA55C6L-qORe\_TJcI**](https://www.youtube.com/watch?v=CaHJuBNLeas&feature=youtu.be&list=PLUIrI7OdlZakIT1ydA55C6L-qORe_TJcI)  https://www.youtube.com/watch?  v=CaHJuBNLeas&feature=youtu.be&list=PLUIrI7OdlZakIT1ydA55C6L-qORe\_TJcI  https://www.youtube.com/watch?  v=CaHJuBNLeas&feature=youtu.be&list=PLUIrI7OdlZakIT1ydA55C6L-qORe\_TJcI |
| Aktivnost 3: | Tretja aktivnost je vaša pomoč pri družinskih hišnih 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. |

**“Hitrost res ubija. Pri daljših razdal­jah ubija tiste, ki je nimajo.”**

Brooks Johnson, trener sprinterjev