|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Nedelja , 17. 5. 2020 | Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Kot že vsi dobro veste, moramo začeti z ogrevanjem. Najprej bomo naredili nekaj 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: | Pred vami je ura gibljivosti, ki pa jo dopolnite po potrebi z vašimi priljubljenimi vajami. Več časa kot posvetite svojemu telesu, lepše vam bo služilo.  <https://www.youtube.com/watch?v=hJndUKMp3A8> |
| Aktivnost 3: | **TRETJO AKTIVNOST PA TAKO ŽE POZATE…..POMOČ PRI GOSPODINJSKIH OPRAVILIH.**  **Če ste slučajno pozabili kaj je to:**  Posesajte stanovanje, odnesite smeti. Če ne veste kje začeti, vprašajte mamo. Ona bo že vedela. Predvsem pa se imejte radi in potrpežljivi drug do drugega in ostanite zdravi. |

**»Če lahko verjameš, lahko dosežeš.«**