|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Ponedeljek, 11. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Cele dneve sedimo, beremo, se učimo, rešujemo naloge, IGRAMO IGRICE (malo seveda), zato je pomembno, da se tudi razgibamo.Najprej bomo naredili neka vaj za ogrevanje:* 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)
 |
| Aktivnost 2: | Danes gremo na 30 min. sprehod na mestu. Boste videli. Zelo je zanimivo in kar precej naporno. Povezava:<https://www.youtube.com/watch?v=enYITYwvPAQ> |
| Aktivnost 3: | Za konec današnje vaje predlagam yoga dihalne vaje.Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>Pridno telovadite in ostanite zdravi! |

*»Če lahko verjameš, lahko dosežeš.«*

Ronnie Lott