|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**SREDA, 1. 4. 2020 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivnost 1: |

|  |  |
| --- | --- |
| **ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED:****A 1 minuta teka na mestu** |  |
| **B** 20 dvigov trupa |  |
| **C** 15 počepov |  |
| **Č 7 sklec** |  |
| **D 40 sekund vztrajanja v deski (opora na podlahteh in prstih na nogi, telo napeto10x kroženje z rokami** |  |
| **E 10x kroženje z rokami naprej in 10x nazaj** |  |
| **F 10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo** |  |
| **G 10x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)** |  |
| **H 10 vojaških vaj (iz opore za skleco v počep in nato poskok sonožno v zrak)** |  |
| **I 40 sonožnih poskokov levo, desno**  |  |
| **J 30 dvigov na prste (stopala vzporedno)20x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)** |  |
| **K 10x zamah v hopsanje z levo in desno nogo** |  |
| **L 1 minuta boksanja v prazno** |  |
| **M Poskoki skupaj narazen (ko skočiš narazen hkrati dotik z dlanmi nad glavo)** |  |
| **N Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat** |  |
| **O 20x zapiranje knjige** |  |
| **P 20x striženje z rokami v predročenju**  |  |
| **R Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet-10x** |  |
| **S 10x dvig bokov v most, leže na hrbtu** |  |
| **Š 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)30 sekund stoja na lopaticah (sveča)** |  |
| **T Sklece ob steni (z rokama se nasloniš na steno in izvajaš vajo)** |  |
| **U 10x kroženje z rameni** |  |
| **V 10x hopsanje z levo nogo in desno nogo** |  |
| **Z 40 sonožnih poskokov levo, desno** |  |
| **Ž 10x kroženje z rameni** |  |

 |
| Aktivnost 2: |  **NAVODILO:** Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), poglejte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah in že imate sestavljen svoj unikaten trening. Lahko pa izvajate vadbo na imena svojih staršev, bratov, sester in ostalih sorodnikov. |
| Aktivnost 3: |  Lahko pa malo gibaš ob naslednjem posnetku možganske telovadbe:  <https://www.youtube.com/watch?v=9-s-muS_uJs>  |

**“Trebušnjake začnem šteti šele takrat, ko začne boleti, kajti šele tisti zares štejejo.«**

**Muhammad Ali**

 Verjamem, da vam bo uspelo. Potrudite se, želim vam veliko dobre volje, imejte se radi, vse dobro in ostanite zdravi.