|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Image result for sports | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Torek, 12. 5. 2020 | Image result for sports |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Nekaj vaj za dobro telesno držo:**   1. Zibanje v predklonu uleknjeno – roke v zaročenju - 10 ponovitev 2. Zasuki z rokami v odročenju - 20 ponovitev 3. Zasuki v predklonu uleknjeno z roko do nasprotnega stopala - 10 ponovitev 4. Suvanje z roko preko glave do iztegnjenega položaja - 12 ponovitev 5. Prehajanje iz stoje zanožno v razovko - 3 x 5 sekund 6. Vrtenje v stoji križno in rokami v vzročenju v levo in desno - 2 x 10 sekund 7. Odrivi v stojo na rokah v skrčki - 10 ponovitev 8. Odrivi v skrčki v levo in desno - 2 x 5 ponovitev 9. Sed – striženje, roke v odročenju - 20 ponovitev 10. V sedu – iztegi in upogibi nog - 10 ponovitev 11. Dvigi bokov na eni nogi v opori z rokami zadaj - 2 x 10 ponovitev 12. Drža iztegnjeno v opori v hrbtnem položaju - 20 ponovitev |
| Aktivnost 2: | **Vaje za moč in razteg:**  <https://www.facebook.com/483686011987571/videos/1282149061994232/UzpfSTE2MzU5NzA3MDA6Vks6MjA3MzcyODU3Mzg0OTAw/?post_tag_id=189605305828322> |
| Aktivnost 3: | **V priponki vas čaka teoretični del na temo »SRCE IN SRČNI UTRIP«. Preberite, ne bo vam žal.** |

**“Če je ovira spodaj – jo preskoči, če je ovira zgoraj – splezaj po njo”**