|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV****Četrtek, 28. 5. 2020** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Za začetek 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: | **RAVNOTEŽJE 2*** Poglej posnetek in napravi vaje iz posnetka

<https://www.youtube.com/watch?v=H0JEtIEweWc> |
| Aktivnost 3: | **Pojdi v naravo, pred hišo… in opravi naslednje vaje: (vsako vajo izvajaj vsaj 10 sek.)*** Stoja na eni nogi (leva/desna)
* Stoja na eni nogi z odročenjem (leva/desna)
* Stoja na eni nogi z vzročenjem (leva/desna)
* Stoja na eni nogi s prednoženjem (leva/desna)
* Stoja na eni nogi z odnoženjem (leva/desna)
* Stoja na eni nogi z zanoženjem (leva/desna)
* Stoja na eni nogi s kratkim počepom (leva/desna)
* Stoja na eni nogi dvignjeno na prste (leva/desna)
* Razovka/Lastovka (leva/desna)

**Vse zgoraj naštete vaje izvedi tudi z zaprtimi očmi****Poišči primeren kamen, štor, oziroma neko manjšo podporno površino in na njej izvedi vse zgoraj naštete vaje.****Vse vaje na manjši podporni površini izvedi tudi z zaprtimi očmi.** |

**“Ena ura vadbe je le 4% celotnega dneva.”**

**Anonymous**