|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Šport | Kaj boste delali med počitnicami? | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV** | Šport | Kaj boste delali med počitnicami? |

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

|  |
| --- |
| **ŠPORTNA ABECEDA:**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: | **Nekaj vaj s pomočjo koordinacijske lestve:**Povezava:<https://www.youtube.com/watch?v=sWZ2Q24w4YE&fbclid=IwAR2I_k3zryBn6xM1OolUzzxJK_0pdsFybXAmbk0M5FzhobBxXRpEPc9wHNQ> |
| Aktivnost 3: | **Kaj so motorične sposobnosti?**Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=9Kw9MA1_KEw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1pnRXdw6xZ2O0JqEO_WNgqqvDb42OybKHv3-n5W10Oj8o79d_nAPCE6Ws> |

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

**Muhammad Ali**