|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rezultat iskanja slik za kids yoga | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Sreda, 25. 3. 2020 | Rezultat iskanja slik za kids yoga |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Ogrevanje: Hopsanje, tek na mestu ...  **Pravljična škratkova joga:** <https://www.youtube.com/watch?v=AZEcZG7yyNA> |
| Aktivnost 2: | Ogrevanje na mestu: Sprehod v naravi  **Hoja in poskoki po črti (črto si lahko sam/a narišeš s kredo ali nekje na tleh poiščeš že narisano ali narejeno s tlakovci):**  - hoja naprej, nato še nazaj,  - tek po črti,  - sonožni poskoki,  - hoja s kratkimi koraki naprej in nazaj,  - hoja v stran,  - hoja, med hojo počepni, nato vstani in nadaljuj,  - hoja v počepu. |
| Aktivnost 3: | **Ogrevanje: 10x** skoki po desni nogi, 10 x skoki po levi nogi, 10x sonožni poskoki in ena minuta teka na mestu (preštej 6-krat do 10)  Gimnastične vaje:  C:\Users\TOSHIBA\Dropbox\Screenshots\Screenshot 2020-03-20 21.34.00.pngC:\Users\TOSHIBA\Dropbox\Screenshots\Screenshot 2020-03-20 21.34.00.png |

**“V lastnem znoju ni še nihče utonil.”** − Lou Holtz, trener ameriškega nogometa