|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Sobota, 28. 3. 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: | Vsi, ki imate možnost gibanja v naravi izvedete 10-15 minutni tek v lahkotnem tempu. Sledi atletska abeceda po rahlem klancu navzgor.  Dodajam še nekaj izbranih pesmi za raznoliko gibanje ob glasbi - »Just Dance«  <https://www.youtube.com/watch?v=3qOMafRtQZ0>  <https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA>  <https://www.youtube.com/watch?v=5H3rxk_oitA> |
| Aktivnost 3: | Prilagam zelo zanimiv video o tem kakšen je odziv organizma na napor.  <https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&fbclid=IwAR2E8oyIxibXhRt1qxn90zCUapu_cK_Eysi4wHE963VDF7KC6RDxluRXkEY> |

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

Anonymous