|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Sreda, 20. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Najprej bomo izvedli kompleks gimnastičnih vaj z različnimi poskoki:   1. Skip na mestu in kroženje z rokami 8x naprej, 8x nazaj. 2. Skip- na povelje naredimo skip levo-desno nazaj naprej, v razkorak - (8 ponovitev) 3. Poskoki na mestu – na povelje odskok v levo, odskok v desno, izpadni korak naprej, skok v razkorak - (8 ponovitev) 4. Poskoki »rašplja« usklajeno delo rok – (8 ponovitev) 5. Poskoki skupaj-razkorak, roke enako – (8 ponovitev) 6. Poskoki skupaj-razkorak, roke nasprotno – (8 ponovitev) 7. Odrivanje z noge na nogo – premahi – (8 ponovitev) 8. Menjaje v skoku iztegnemo nogo vstran - 1x z levo, 1x z desno – (8 ponovitev) 9. Poskoki roke narazen- noge skupaj in rake narazen- noge narazen – (8 ponovitev) |
| Aktivnost 2: | Visoko intenzivna vadba 43 min. samo za pogumne.BODIFIT / BURN BOOTCAMP <https://www.youtube.com/watch?v=QUXXw5-z3w8&list=PLLuRbSPDx31fazUyb6LelqlLzCmyimz1T> |
| Aktivnost 3: | **Odidite na sveži zrak , pa čeprav je to samo do balkona. Pokličite sošolce in sošolke in si med seboj izmenjajte kakšno koristno informacijo glede takšne oblike športni nalog. Preko Viber-a se pokličite in malo skupaj telovadite.**  **Naredite še kakšne vaje v parih. Pošljite mi kakšno fotografijo, pa bom presrečen, da ne pišem samo sam sebi.**  **Imejte se lepo. Vse vas lepo pozdravljam.** |

***“Resnica je, da lahko tečete še hitreje, vendar resnica včasih boli.”***

*− Anonimni*