|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Torek, 24. 3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Kot že vsi dobro veste, moramo začeti z ogrevanjemNajprej bomo naredili neka vaj na mestu:* Hoja na mestu (3 min)
* Tek na mestu (3 min)
* Premikanje glave v smeri naprej-nazaj-levo-desno (8 ponovitev)
* Kroženje z rameni v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
* Kroženje v komolcih v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
* Kroženje s celimi rokami v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
* Kroženje v bokih v obe smeri (8 ponovitev)
* Kroženje v kolenih v obe smeri (8 ponovitev)
* Kroženje v gležnjih in zapestju (8 ponovitev za vsako nogo)
* Počepi (10 ponovitev)
* Poskoki iz čepa navzgor (iztegnjen položaj telesa in rok)

Naslednje vaje naredite v položaju sede. Vse vaje že poz nate, zato jih bom samo našel:* Metuljček (pa še zapojte zraven)
* Mizica (8 sekund)
* Sveča (8 sekund)
* Most (poskušajte s pomočjo staršev)
 |
| Aktivnost 2: | Na spodnji povezavi so zelo dobre vaje PILATES. Vaje se vodene v Slovenščini. Sledite navodilo. Vaje trajajo 50 min.<https://www.youtube.com/watch?v=3e463DCoKL0&t=1380s> |
| Aktivnost 3: | Zadnja današnja aktivnost pa je najtežja.POSPRAVITE IN POSESAJTE SVOJO SOBO. POBRIŠITE PRAH IN ZALITE ROŽE PO STANOVANJU.Lahko mi pošljete tudi slike POSPRAVLJENIH SOB. BOM ZELO VESEL.Pridno telovadite in ostanite zdravi! |

**“SKUPAJ ZMOREMO.”**