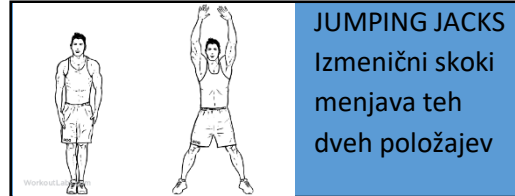


Vadba za 5. razred (za današnjo uro potrebujete športna oblačila in uro za merjenje časa)

OGREVANJE:

- začnemo s počasnim izmeničnim visokim dvigovanjem kolen na mestu (15 sekund)
- navidezno preskakovanje kolebnice (15 sekund)
- »brcanjem v rit« na mestu (15 sekund)
- »jumping jacks« (15 sekund)
- tek na mestu - kolena visoko (15 sekund)
- navidezno preskakovanje kolebnice (15 sekund)
- »brcanjem v rit« na mestu (15 sekund)
- »jumping jacks« (15 sekund)



Nato se zaustavimo, nadihamo in ogrejemo še z dinamičnimi gimnastičnimi vajami (kroženje z glavo, rokama, bokom, koleni, ne pozabi še oba gležnja in zapestji).

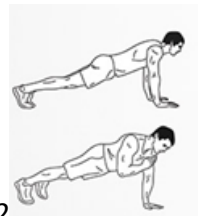
SLEDIJO VAJE ZA MOČ

Vsako vajo narediš dvakrat in vmes si vzameš 30 sekund pavze

Ko si vajo naredil dvakrat z vmesno 30 sekundno pavzo preideš na naslednjo vajo.



- 2x 12 počepov



- 2 x v »planku« izmenično dotikanje vsake rame 12



- 2 x leže na hrbtu striženje z nogami (vsaka noga 14 x gor in dol)



- 2 x izpadni korak naprej (vsaka noga 10 x)



- 2 x 10 sklec (lahko tudi ženske)



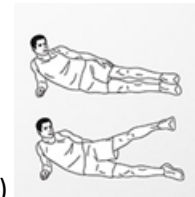
- 2 x dvigovanje bokov v »stranskem planku« (vsaka stran 10 x)



- 2 x 17 dvigov na prste



- 2 x 12 zaklonov z odročenima rokama



- 2 x 30 odnoženj stegnjene noge v leže na boku (vsaka noga)

Po takšni vadbi je potrebno za konec še malce raztegniti mišice, katere smo danes malce utrudili. Lahko začneš s preprostim stresanjem vseh mišic, na to pa uporabiš tudi pomoč youtuba (v brskalnik napišeš... The Three-Minute Total Body Stretch Routine).

DODATNO

Vsekakor je prvo, da UPOŠTEVAŠ vsa navodila glede korona virusa. In zaradi nezdruževanja imaš verjetno kar veliko prostega časa. Zato lahko narediš tudi kakšno domačo nalogo več. Današnja naloga je naslednja:

- Nauči koga kakšen naš ples (glasbo najdeš na youtubu ... ram zam zam , račke, robotek, makarena,...)