



ŠPORTNI IZZIV

SI ZA ŠPORTNI IZZIV?

ČAKA TE 25 VAJ, ZA VSAK DAN ENA. IZBERI POLJUBNO VAJO, KO
JO OPRAVIŠ, JO POBARVAJ.

PO 25 DNEH SI ZASLUŽIŠ NAGRADO ... MORDA LAHKO S STARŠI
SPEČETE PALAČINKE! 😊

VZDRŽLJIVOST	MOČ	VZDRŽLJIVOST	MOČ	RAZTEZANJE
TEK NA MESTU 3 minute	Zapoj pesmico članu družine, medtem ko delaš sklece (daljša pesem = več sklec)	PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund	SKOKI IZ ČEPA 10 ponovitev	POSLUŠAJ PESEM IN »PLEŠI KOT NOR« (spoti se)
MOČ	VZDRŽLJIVOST	VZDRŽLJIVOST	RAZTEZANJE	MOČ
MEDVEDJA HOJA PO SOBI 3 minute	Izmisli si zabavno vajo in Jo pokaži vsem družinskim članom 3 minute	Izberi: HOJA – TEK – KOLO Lahko na mestu 30 minut	KROŽENJE Z ROKAMI Naprej, nazaj	10 SKLEC 10 POČEPOV PLENK - drža 10 sekund
MOČ	RAVNOTEŽJE	PROSTI ČAS	VZDRŽLJIVOST	VZDRŽLJIVOST
Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več	LASTOVKA STOJA NA ENI NOGI 30 sekund	UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!	Pojdi na sprehod ali hodi po stanovanju ali okrog stanovanja/hiše 30 minut	SKAČI, MEČI ali VODI ŽOGO (košarka, nogomet) 15 minut
VZDRŽLJIVOST	RAZTEZANJE	MOČ	VZDRŽLJIVOST	MOČ
»JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto	DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund	Na you tubu izberi funkcionalno vadbo, ki ti je všeč 15 minut	SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta	IZPADNI KORAK 10 x naprej 10 x nazaj 10 x vstran (vsako)
RAZTEZANJE	VZDRŽLJIVOST	VZDRŽLJIVOST	MOČ	RAZTEZANJE
ZAMAHI Z NOGAMI 30 ponovitev	SKOKI NARAZEN - SKUPAJ ali »JUMPING JACKS« 15 ponovitev	Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem	10 POČEPOV ali 1 minuta SMUK PREŽE	IZPADNI KORAK Naprej, nazaj, vstran 10 sekund